

給食だより 10月号

令和4年度
明峰小学校

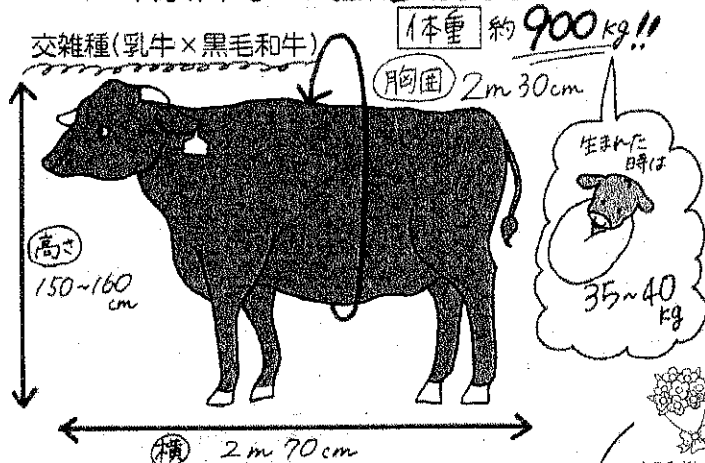
秋空が広がる季節になりました。芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋、そして実りの秋です。実りの秋に感謝をして、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。そして、好き嫌いをせずに何でも食べて、素敵な秋を元気に過ごしましょう。

所沢牛が給食に！

国産農林水産物等販路新規開拓緊急対策事業により、所沢市東所沢にある牧場で育てられている「所沢牛」を無償で提供していただきます。

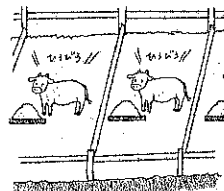
10月18日(火)に「チーズオンハンバーグ」として給食に出します。お楽しみに！

所沢牛を徹底解析！！



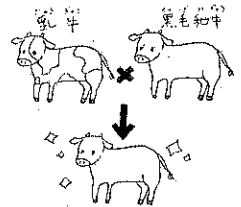
★環境への気配り

一頭あたりのスペースが広い牛舎で飼育しているため、試料をよく食べ、のびのびと成長します。



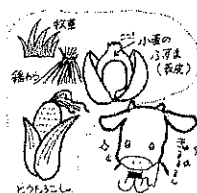
★黒毛に負けない「交雑種」

乳牛と黒毛和牛をかけ合わせた「交雑種」は、サシがほどよい良質な肉になります。



★おいしい肉はおいしい飼料から

トウモロコシやふすまを合わせた飼料や牧草、稲わらを牛の成長に合わせて与えています。



みさわ見澤さんから子供たちへのメッセージ

所沢牛を育てているです。牛を食用にするために、大きくし、肉をつけ育てる農家で、所沢市内では、一軒しかありません。牧場では、生後7か月の子牛を、3段階の育て方で22か月間育て、出荷しています。

張りや色が良く、味があり、サシが入った肉にすることは、とても難しく、試行錯誤を繰り返し、やっとつかんだ飼育方法で牛を育てています。

おかげさまで、所沢ブランド特産品に採用されるようになりました。

この所沢牛は、料理の仕方にもよると思いますが、よく聞くのが「やわらかい」「あまい」という言葉です。ぜひ、所沢牛を味わってみてください。



10/10日の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。ビタミンAは、目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると、暗い場所物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目の健康について考えてみませんか。

給食では、10月11日(火)に「ブルーベリーケーキ」を提供します！



鯛が再び給食に登場！！

国産農林水産物等販路新規開拓緊急対策事業により、愛媛県産の真鯛を無償で提供していただきます。これは、新型コロナウイルスの感染拡大により、輸出や外食需要が減ったため、消費拡大を図る目的で補助金を受け、実施している事業です。

給食では、10月7日(金)に「鯛の塩唐揚げ」を提供します！



10月分学校給食予定献立表



【目標】好ききらいをなくそう

令和4年度

所沢市立明峰小学校

日	曜日	献立名	(赤) 主に体を作る食品	(緑) 主に体の調子を整える食品	(黄) 主にエネルギーになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g
4	火	ハムコーントースト	牛乳 あきのシチュー しらたまポンチ	牛乳 ハム チーズ とりにく スキムミルク	パン あぶら マヨネーズ パンこ こむぎこ さつまいも バター さとう しらたまだんご	639	25.4
5	水	しめじごはん	牛乳 イカのたつたあげ キャベツのゆかりあえ みそけんちんじる	牛乳 とりにく イカ あぶらあげ とうふ みそ	にんじん しめじ さやいんげん しょうが だいこん ごぼう ねぎ こんにやく キャベツ きゅうり ゆかり	615	28.8
6	木	タンタンそばろどん	牛乳 カレーワンタンスープ なし	牛乳 ぶたにく みそ こうやどうふ	しいたけ ねぎ しょうが にんにく にんじん もやし チンゲンサイ きくらげ なし	591	27.4
7	金	ごまごはん	牛乳 たいのしおからあげ れんこんのマヨネーズあえ さわにわん	牛乳 たい ぶたにく かまぼこ ちくわ	みずな にんじん たけのこ ごぼう えのき れんこん きゅうり こまつな とうもろこし	656	27.6
11	火	目の愛護デー献立 きのこスパゲティ	牛乳 カラフルフレンチサラダ ブルーベリーケーキ	牛乳 ベーコン ハム かつおぶし たまご	エリンギ しめじ しいたけ マッシュルーム にんじん たまねぎ にんにく ほうれんそう キャベツ あかピーマン きピーマン	592	22.7
12	水	キムチチャーハン	牛乳 あげしゅうまい かいそうサラダ うずらたまごとやさいのスープ	牛乳 ぶたにく とりにく しゅうまい うずらたまご ツナ かいそう	キムチ ねぎ ピーマン にんじん たまねぎ ニラ たけのこ きくらげ もやし きゅうり	605	25.2
13	木	さつまいもごはん	牛乳 やきとり こまつなのごまみそあえ かぶのそぼろに	牛乳 やきとり みそ ぶたにく なまあげ	こんぶ しょうが かぶ にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ こまつな もやし	619	27.3
14	金	エビピラフ	牛乳 メカジキのムニエル ほうれんそうのサラダ コンソメスープ	牛乳 エビ ベーコン メカジキ ウインナー ハム	にんじん ピーマン たまねぎ セロリ マッシュルーム キャベツ ほうれんそう とうもろこし	608	27.6
17	月	ごはん	牛乳 さんまのかばやき きんぴらごぼう さつまじる	牛乳 とりにく とうふ さんまでんぶんつき みそ ぶたにく	こんにやく にんじん だいこん ねぎ ごぼう れんこん さやいんげん	671	23.6
18	火	セサミバーズ	牛乳 キヤベツときのこのソテー たつぷりやさいスープ	牛乳 コーヒーミルク ぶたにく きゅうりにく チーズ ウインナー ベーコン	たまねぎ にんじん みずな かぶ セロリ キャベツ えのき エリンギ しめじ とうもろこし	672	29.3
19	水	カレーなんばん	牛乳 (カレーなんばんのしる) だいがくいも りんご	牛乳 ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう りんご	570	20.3
20	木	ツイストパン	牛乳 とりにくのはちみつてりやき シャキシャキサラダ チリコンカン はなみかん	牛乳 とりにく ぶたにく だいたい チーズ ツナ	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン かぼちゃ にんにく トマト ほうれんそう きりぼしだいこん みかん	663	32.5
21	金	じゃことこまつなの たきこみごはん	牛乳 さけのマッシュポテトやき ひじきののもの もちいりとんじる	牛乳 ちりめんじゃこ さけ ぶたにく だいたい ひじき なまあげ あぶらあげ みそ	こまつな にんじん だいこん ごぼう えのき しらたき	661	30.9
24	月	さつまいもの かきあげてんどん	牛乳 (さつまいものかきあげてんどんのかきあげ) おふのすましじる シャインマスカット	牛乳 ちくわ とうふ とりにく	たまねぎ にんじん みずな シャインマスカット	596	17.3
25	火	スイートポテト トースト	牛乳 こんさいチップスサラダ クラムチャウダー ラ・フランスゼリー	牛乳 たまご なまクリーム あさり ベーコン ハム	にんじん たまねぎ れんこん かぼちゃ こまつな	633	21.0
26	水	しおラーメン	牛乳 (しおラーメンのしる) アメリカンドッグ かぶときゅうりのちゅうかふうつけもの	牛乳 ぶたにく ウインナー	にんじん たまねぎ とうもろこし もやし キャベツ きくらげ かぶ きゅうり	627	25.0
27	木	ごはん	牛乳 ほっけのいちやぼし やきにくサラダ がんものうまに	牛乳 ほっけいちやぼし がんもどき とりにく うずらたまご ぶたにく	こんにやく にんじん だいこん ごぼう たけのこ しいたけ さやいんげん しょうが にんにく もやし こまつな	600	27.2
28	金	ごはん	牛乳 ユーリンチー ぶたにくとキャベツのみそいため チンゲンサイのスープ	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ みそ	しょうが ねぎ チンゲンサイ きくらげ にんじん たまねぎ キャベツ にんにく	649	30.1
31	月	ハロウィン献立 こどもパン スライス	牛乳 こまつなメンチカツ ハロウィンサラダ ふわたまスープ かぼちゃプリン	牛乳 とりにく たまご こまつなメンチカツ かまぼこ なまクリーム	セロリ にんじん たまねぎ みずな だいこん ほうれんそう とうもろこし かぼちゃ	671	24.7
						626	26.1

☆ 材料入荷の都合により、献立が変更になることがあります。予めご了承ください。

☆ 給食セット(はし・マスク・ナプキン)は、毎日持たせてください。