

10月 給食だより

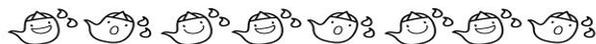
令和2年度
春日部市学校給食センター



1年のうちでもっとも過ごしやすい季節になりました。それぞれの季節に旬のおいしい食べ物があります。旬のものは、味もよく栄養価も高くなっています。昔の人は、季節ごとに旬の食べ物を食べることで体調を整え、健康を維持してきました。旬の味は、元気のもと、実りの秋を大いに楽しみましょう。



10月の献立



献立目標「秋をいっぱい感じよう」

- | | |
|------------------|---------------------------|
| 1日(木) お月見献立 | お月見の行事食です。 |
| 6日(火) きのこうどん | 一年中売っていますが、きのこの旬は秋です。 |
| 7日(水) 鮭の紅葉焼き | 人参を使って紅葉をイメージしたソースをかけました。 |
| 16日(金) 秋野菜のシチュー | 秋が旬の食材を洋風の煮物にしました。 |
| 19日(月) 青森県の郷土料理 | 食育の日にちなみ、青森県の郷土料理を紹介します。 |
| 20日(火) 秋の吹き寄せ煮 | 秋の食材をふんだんに使った和風の煮物にしました。 |
| 22日(木) さんまの生姜煮 | さんまは秋においしい刀のような形の魚と書きます。 |
| 28日(水) 図書館レストランテ | 下記参照 |
| 30日(金) ハロウィン献立 | ハロウィンといえば南瓜で決まり! |



★読書の秋！今年も図書館レストランテやります

本に出てくる料理を給食で再現します。
今年、上橋菜穂子さんの描いた守り人シリーズ「精霊の守り人」から、『タンダの山菜鍋』と『ノギ屋の弁当風鶏飯』です。先住民ヤクーの血を引く新ヨゴ国の薬草師タンダが作る山菜鍋。ヘルシーで元気になれるような気がします。ノギ屋の鳥飯は、頼まれ屋のトーヤが逃亡中のバルサとチャグムに買ってきてくれた弁当です。逃亡中でおなかが減っている時に食べるご飯は、一段とおいしかったことでしょうね。守り人シリーズからは、「バルサの食卓」という料理本も出ています。こちらも併せて読んでみてはいかがでしょうか？

★食育関連情報

関東農政局ホームページ「食育ひろば」の中の「おうちde食育」がおすすめ！『学ぶ・遊ぶ・育てる・食べる』の4つのコンテンツにわかれていて、動画もあり、ゲーム感覚で取り組めるものもあります。お友達やご家族と見てみてください。

給食センター		学校給食使用食材産地 8・9月分		8月27日から9月30日
食品区分	品目	産地		摘要
主食	米	埼玉(庄和地区産)		元年度
	パン	埼玉 アメリカ カナダ		
	麺	埼玉 アメリカ カナダ		
牛乳	牛乳	埼玉 北海道 岩手 宮城 福島(一部) 群馬 栃木 新潟		
	グリーンピース	ニュージーランド		
野菜類	キャベツ	北海道 東北 群馬		
	きゅうり	埼玉(庄和地区産)		
	にんじん	北海道		
	小松菜	熊本 大分 鳥取 岡山 広島 石川		
	ごぼう	茨城		
	じゃがいも	北海道		
	しょうが	鹿児島 高知		
	長ねぎ	秋田		
	たけのこ	徳島 高知 香川 愛媛 熊本 鹿児島 福岡 京都		
	たまねぎ	北海道		
	とうもろこし	アメリカ		
	ピーマン	岩手		
	なす	埼玉(庄和地区産)		
	にんにく	青森		
	ほうれん草	熊本 大分		
	もやし	埼玉(岩槻)		
	干しいたけ	九州 四国 島根 岐阜 栃木 群馬 茨城 北海道		
	にら	茨城 栃木		
	大根	北海道 青森		
	白菜	長野		
ブロッコリー	エクアドル			
ちんげんさい	茨城			
いんげん	北海道			
さといも	千葉			
れんこん	茨城			
みつば	千葉			
精肉類	豚肉	群馬 茨城		
	鶏肉	北海道 宮崎 岩手		
	牛肉	使用なし		
魚介類	ほき	ニュージーランド		
	ほっけ	アメリカ		
	さけ	北海道		
	いか	ペルー		
	あじ	ニュージーランド		
	さば	ノルウェー 他		
	ます	アメリカ ロシア		
	たら	アメリカ ロシア		
	かれい	アメリカ		
	ちりめんじゃこ	茨城		