

給食だより



10
月号

令和4年10月5日
荒川区立第一中学校
校長 岡本 芳明
栄養士 篠原 千遥

気温が下がって過ごしやすい日が増え、季節がだんだんと秋らしくなってきました。秋と言えば、読書の秋、スポーツの秋、芸術の愛など、何かに熱中して取り組むには最適な季節ですね。

そして、忘れてはならないのが「実りの秋」です。野菜や芋類、果物など、多くの食材が旬を迎えます。給食でも、たくさんの旬の食材を取り入れました。感染症対策に気をつけながら、秋の味覚を味わい、実りの秋を楽しみましょう。



読書の秋を給食で！BOOKメニュー

今週から読書月間です。図書委員のみなさんには、1学期の早いうちからBOOKメニューで食べたい料理と本を推薦してもらい、今回はその中から3冊の本と料理を紹介することになりました。当日の給食では、図書委員が作成したほんの紹介スライドを電子黒板で流します。
※今回のBOOKメニューは、全て食育推進給食として実施します。

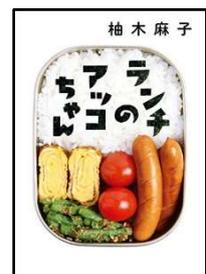
5日(水) 「ぐりとぐら」 なかがわ りえこ 作 / おおむら ゆりこ 絵 ～ ぐりとぐらのカステラ風 ～

料理が好きな野ねずみのぐりとぐらは、森で大きな卵を見つけます。そこでフライパンを持ってきて料理をすると……。誰もが知っている大きなカステラの絵は魅力的で、ワクワクした気持ちにさせてくれます。



17日(月) 「ランチのアッコちゃん」 柚木 麻子 作 ～ セルフおにぎり 東京ポトフ ホットチョコレート風フリン ～

派遣社員のOLが、有能な上司「アッコちゃん」とランチを交換して……。思わずお腹が鳴ってしまう一冊です。東京ポトフはなんと大根おろしつき。物語では、おむすびをつけることができるので、今回はみなさんに握ってもらいます。デザートのお秘密は、本を読んだらわかるはず。



26日(水) 「めぐり逢いサンドイッチ」 谷 瑞穂 作 ～ ローストチキン・トマトソース ハムキャベツ炒め ～

サンドイッチ店を舞台にした短編小説。主菜は、『皮はパリパリと香ばしく……。サンドイッチにぴったりだ。』という描写が魅力的なローストチキン。ハムキャベツ炒めは、^隠し味が入っています。知りたい人は、第2章「ハムキャベツの隠し味」を読んでみてください。



10月の献立&給食レシピの紹介

6日(木) 十三夜献立

いが栗揚げ

10月8日は十三夜です。昔は、十五夜と十三夜のどちらかだけを見ることは、「片見月」として嫌い、十五夜を見たら十三夜も忘れずに見たそうです。この時期には、栗や豆が収穫の時期を迎えるので、「栗名月」や「豆名月」とも呼びます。



21日(金) 日本の味めぐり・愛媛県

鯛めし・せんざんき・いもたき

コロナ対策事業から、愛媛県産真鯛を無償提供していただけることになりました。真鯛は、塩焼きにして鯛めしにします。おかずには愛媛県の今治市発祥の唐揚げ「せんざんき」と、秋に月見を兼ねて屋外で食べられる「いもたき」です。



28日(金) 日本の味めぐり・島根県

すもじ・呉汁・出雲ぜんざい

10月は、和暦で「神無月」と呼び、「神様がいない月」となります。その一方で、「神在月」と呼ぶのが、出雲大社のある島根県です。これは、毎月10月になると、全国の神様が出雲大社に集まり、会議をすることが関係しています。

※実際に出雲大社で神様が集まるのは旧暦のため、現在の11月ごろです。

9月の給食より ギリシャ料理・ムサカ(5人分)

〈材料〉

・なす	中3個	★トマトピューレ	1/2 カップ	↓米粉のホワイトソース	
・サラダ油	小さじ2	★上白糖	小さじ1弱	☆牛乳	1・3/4 カップ
・豚ひき肉	125g	★ウスターソース	大さじ1	☆生クリーム	大さじ2
・しょうが	1 かけ	★しょうゆ	小さじ1/2	☆食塩	小さじ1/4
・にんにく	1/2 かけ	★みりん	小さじ1/3	☆こしょう	少々
・にんじん	中2/3本	★食塩	少々	・米粉	25g
・玉ねぎ	1・1/2 個	★こしょう	少々	・米粉を溶く水	大さじ4
・オリーブオイル	小さじ1/2	★赤ワイン	小さじ1/2	・バター	小さじ4
★ダイストマト缶	125g	・米粉	9g	・ピザチーズ	100g
★ケチャップ	小さじ5	・米粉を溶く水	大さじ2		

〈作り方〉

- ① なすは、厚めのいちょう切りにし、サラダ油で炒めて取り出す。
- ② 野菜はみじん切りにする。
- ③ オリーブオイルでしょうが・にんにくを炒め、香りが出てきたら肉と野菜を加えて炒める。
- ④ ★を加えて煮込み、水溶き米粉を加えてとろみをつけ、①を加えてミートソースを完成させる。
- ⑤ ☆を温め、水溶き米粉でとろみをつけたら、仕上げにバターを加えてホワイトソースを作る。
- ⑥ 容器にミートソース→ホワイトソース→チーズの順で重ね、焼き目がつくまでオーブンで焼く。



小麦粉の代わりに、
米粉を
使っています。

保健給食委員に、9月の食育推進給食の感想を聞いたところ、「ナスが苦手だったけど食べられた!」「野菜たっぷりでおいしかった!」「作り方を知りたい」と、「ムサカ」が好評でした。ミートソースにナスを加え、ホワイトソースと重ね焼きにすることで、ナス嫌いでもおいしく食べられます。秋ナスがおいしいこの季節にどうぞ!