



令和7年9月30日
小金井市立小金井第四小学校
校長 諏訪 伊都子
栄養士 遠藤 尚子

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里芋など、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の美りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

今月のメニューより

2日（水）奄美名物♪鶏飯

“鶏飯”とは、鹿児島県の奄美大島の郷土料理です。鶏を丸々1羽使ったおもてなし料理で、ごはんの上に鶏肉や錦糸卵、干し椎茸の佃煮、パパイアの漬物など様々な具をのせて、その上から鶏ガラスープをかけてお茶漬けのようにして食べます。

さっとゆでた野菜に、素揚げした油揚げをトッピングした“サクサクサラダ”と合わせてたっぷり食べてくださいね！

6日（月）お月見献立

10月6日は十五夜です！十五夜は1年のうちでいちばんお月様がきれいに見える日です。

給食でもこの十五夜にちなんで、うすらの卵をお月様に見立てた“お月見うどん”と、手作りのみたらし餡をかけた“みたらし団子”が登場します。楽しみにしててくださいね！

8日（水）韓国料理

給食で何度も登場している韓国料理ですが、今回は“タッカルビ”を作ります。

タッカルビというのは、鶏肉のぶつ切りと野菜を炒めて甘辛く味付けした料理です。

韓国語で“タッ”は鶏、“カルビ”はあばら骨のまわりの肉を意味します。韓国の甘みそ“コチジャン”を使い、食べやすく仕上げます。白いごはんにもピッタリのおかずです。楽しみにしててくださいね！

16日（木）スウェーデン料理

スウェーデンの伝統的家庭料理“ヤンソンさんの誘惑”を作ります。ユニークな名前のこの料理は、アンチョビとじゃがいも、玉ねぎを使ったクリームグラタンです。ヤンソンさんという菜食主義者がこの料理の香りにつられてつい食べてしまった、というエピソードが名前の由来とされています。世界の家庭料理を味わえることも給食の楽しみです！

17日（金）『食育の日 SDGs 献立』

毎月SDGs 献立を紹介している食育の日ですが、今回は、「防災食」を活用した献立を提供します。

非常時に備えて保存食を準備しておくことは、いざという時のためにとても大切です。しかし、食べる機会がなく、気付かないうちに賞味期限が切れてしまうことがあります。

そこで、今回は賞味期限が近づいたアルファ化米を使用して、つぶつぶ肉団子スープを作ります。子供たちにおいしく食べてもらうことでフードロス削減にもつながり、まさにSDGsの実践です。

30日（木）『八丈島メニュー』

東京都にある島、八丈島でとれる明日葉、トビウオを使った献立です。

少しクセのある味味の“明日葉”は、かつお節やじゃこに合わせて和風チャーハンに、あっさりとしたトビウオは鶏ひき肉と合わせてつみれ汁にして提供します。東京都の島の味、味わって食べましょうね！

31日（金）『ハロウィンメニュー』

トマトケチャップで味付けした真っ赤なチキンライスと、かぼちゃや魔女の形の人参を入れたハロウィンスープ、カラフルな手作りゼリーでハロウィン気分を盛り上げます！

給食室の工夫が詰まった特別メニューを、ぜひ楽しんでくださいね！

旬の食材・・・さんま・鮭・栗・さつまいも・きのこ・りんご・ぶどう・かき・みかん

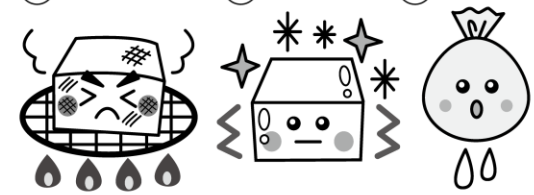
10月の行事&記念日 3択クイズ

10/2 豆腐の日



Q1 豆腐をどうすれば高野豆腐になる？

- ① 火であぶる ② 凍らせる ③ 布で絞る

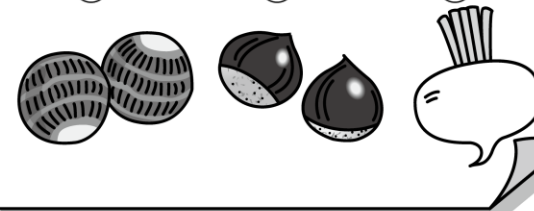


10/6※ 十五夜 ※毎年日付が変わる



Q3 十五夜は別名「〇名月」、〇に入る食べ物は？

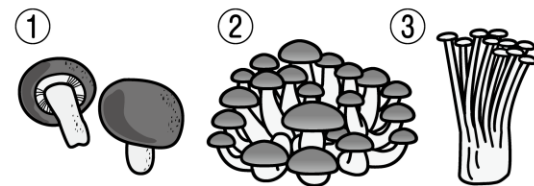
- ① 芋 ② 栗 ③ 蕪



10/15 きのこの日



Q5 次のうち、「ぶなしめじ」はどれ？

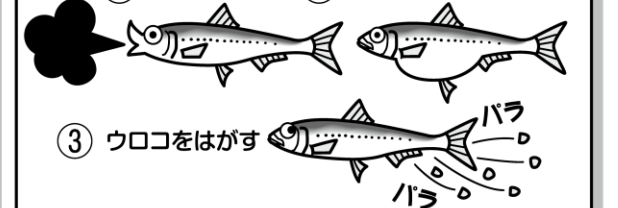


10/4 いわしの日



Q2 イワシが危険を感じたときにすることは？

- ① スミをはく ② おなかをふくらませる



10/10 目の愛護デー



Q4 目の健康に関わるビタミンAが多く含まれている食べ物は？

- ① 米 ② とうもろこし ③ レバー



10/30 食品ロス削減の日



Q6 世界で作られる食べ物のうち、何%捨てられている？

- ① 10% ② 20% ③ 40%



こたえ

Q1=②(「凍り豆腐」ともいう) Q2=③ Q3=①(十三夜は「栗名月」)
Q4=③ Q5=②(①はしいたけ、③はえのきたけ) Q6=③

