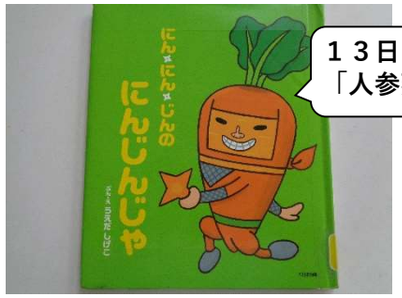
10月 食育だより

２０２６年９月３０日
町田市立成瀬小学校
校　長　　吉成　美紀
栄養士

読書の秋！
「おはなし給食」を実施します

　食欲の秋、芸術の秋、そして読書の秋！！今年も、図書室にある本に出てくるメニューを給食に登場させる「おはなし給食」を実施します。食べ物がでてくる本というのは、とても多く、それだけ「食」がみなさんの生活と深くかかわっているということだと思います。この機会に、たくさんの本を読んでみてください。



１３日：
「人参蒸しパン」

１４日：
「ひよこ豆入りチキンカレー」

１９日：
「みそコーンラーメン」

１４日：「かき」

２０日：「焼きりんご」

２２日：
「ごぼうと大豆のごまがらめ」

２１日：
「たまごとトマトのスープ」

＜今月のこんだてより＞　～白菜のそぼろ汁・中学年１０人分～

☆炒め油	少々	☆生揚げ	120g
☆鶏ひき肉	100g	☆白菜	400g
☆酒	小さじ2	☆えのきたけ	50g
☆にんじん	70g	☆しょうゆ	大さじ1 1/3
☆だし昆布	少々	☆塩	小さじ1
☆かつお厚削り	20g	☆片栗粉	大さじ2
☆水	1300cc	☆ねぎ	70g

① 人参、生揚げ、白菜は短冊切り、ねぎは斜めスライス、えのきたけは2～3等分に切る。
② 昆布とかつお節でだしをとる。
③ 鶏ひき肉に酒をふる。
④ 油で、鶏ひき肉をよく炒める。
⑤ ④に人参を加えて炒め、だし汁を加えて煮る。
⑥ ⑤に生揚げ、えのきたけ、白菜を加えて煮る。
⑦ ⑥に調味料を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
⑧ ⑦にねぎを加え、ひと煮立ちさせる。

食材産地について（９月使用分）

食材	産地（都道府県）	食材	産地（都道府県）	食材	産地（都道府県）
玉ねぎ	北海道	しめじ	長野	鶏肉	岩手
じゃがいも	北海道	白菜	長野	豚肉	神奈川　群馬
きゅうり	福島　群馬	まいたけ	新潟		
きゃべつ	群馬	だいこん	北海道	たまご	栃木
れんこん	茨城	いんげん	群馬		
しょうが	高知	ちんげんさい	静岡		
もやし	栃木	パプリカ	北海道　岡山	ししゃも	ノルウェー
ねぎ	青森	かぶ	埼玉	いか	ペルー
こまつな	東京	エリンギ	長野	さば	ノルウェー他
にんじん	北海道	セロリ	長野	ホキ	ニュージーランド・オーストラリア
にら	茨木				
えのきたけ	長野				
ピーマン	茨城	りんご	青森		
にんにく	青森	巨峰	山梨		
さつまいも	千葉	梨	福島	米	新潟