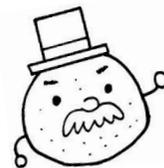




# 給食だより

平成30年 9月27日  
墨田区立第三吾嬬小学校  
校長 川中子 登志雄  
栄養士 木村 佳子

## 先月の献立から



### マーボーじゃが

☆材料 分量(中学年4人分)

蒸したじゃがいもを、挽肉のあんにかからめる料理です。



食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋と言われるように、過ごしやすい季節をむかえました。暑さがひと段落した秋は、様々なことに挑戦しやすい季節です。給食では、秋刀魚、栗、柿など、秋が旬の食材を取り入れます。旬の食材で秋を感じてほしいと思います。



### 10月21日は、十三夜です



月見は、中秋の名月(十五夜・旧暦の8月15日)と後の名月(十三夜・旧暦の9月13日)に行われます。月見に団子を供えるようになったのは、江戸時代の後期頃からで、それ以前には十五夜には芋を、十三夜には豆や栗を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」「栗名月」ともいいます。

給食では、十三夜メニューとして、栗ごはんと、すりつぶした大豆で作る呉汁を出します。

### 食事マナーについて

毎日の給食では、食器の置き方を確認したり、食後のお皿に食べ残しがいかを呼びかけたりし、マナーを守って食事をする事の大切さを伝えています。守りたいマナーは多岐にわたりますが、食事のあいさつ、姿勢、食器の持ち方など、ご家庭でも話題にさせていただけたらと思います。

あれ!? もうおしまい?

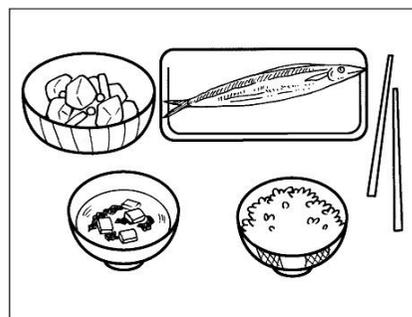
### ごはん1粒まで



### 残さず食べよう

お米などの作物は農家の人が長い時間と手間をかけて一生懸命つくったものです。感謝の気持ちを忘れないで、1粒も無駄にせずに食べるようにしましょう。

### マナークイズ



上の配膳で間違っているものを3つあげましょう

答え 1)はしのおき方 2)ごはんの汁物の位置が逆 3)魚の向きが逆

材料	重量
じゃがいも	370g(中3個)
塩	少々
油	適量
にんにく・しょうが	少々
豚挽肉	20g
さとう	0.4g(少々)
トウバンジャン	0.4g(少々)
ごま油	少々
しょうゆ	6g(小さじ1)
赤みそ	2g(小さじ1/3)
酒	少々
片栗粉	1g(小さじ1/3)
水	2g(小さじ1/2)

- ①じゃがいもを乱切りにし、にんにくとしょうがをすりおろす。
- ②芋を蒸し、塩をふる。
- ③油でにんにく・しょうがを炒め、豚挽肉も加える。調味料を加えて煮て、水で溶いた片栗粉をまわし入れる。
- ④③に蒸した芋をもどし、さっくりと混ぜて仕上げる。

10月分の主な食材の産地(予定)は次の通りです。市場の供給量によって変更することがあります。

- じゃがいも(北海道) 里芋(千葉県) さつまいも(千葉県) もやし(栃木県)
- しょうが(高知県) にんにく(青森県) キャベツ(群馬県) こまつな(東京都)
- はくさい(長野県) にら(栃木県) チンゲンサイ(茨城県) ほうれんそう(千葉県)
- ピーマン(茨城県) ねぎ(青森県) セロリ(長野県) かぼちゃ(北海道)
- きゅうり(茨城県) たまねぎ(北海道) にんじん(北海道)
- だいこん(北海道) れんこん(茨城県) ごぼう(青森県) さやいんげん(福島県)
- えのきたけ(新潟県) しいたけ(秋田県) しめじ(長野県) エリンギ(長野県)
- マッシュルーム(栃木県) みかん(佐賀県・和歌山県) 梨(福島県・千葉県)
- 柿(奈良県・和歌山県) りんご(青森県・山形県)

※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。  
※給食準備中、全員にマスクの着用をお願いしておりますのでご準備ください。







