

10月給食だより

利晶学園小学校
令和8年10月

食欲の秋
です。

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋と
何をするにもよい季節です。
実りの秋を迎え、給食でも秋の食材が
登場しています。



10月31日はハロウィンです。
10月31日、おばけや動物の仮装をしたこともたちが近所を
まわって「Trick or Treat」と言いながら、
おかしをもらい集めて楽しむ風習があります。

給食では、30日に
ハロウィンゼリーがです。



旬の食べ物
りんご



バラ科の植物で、やや寒く湿気の少ないところで作られる果物です。
「ビタミン」は少ないけれど、「ペクチン」というものがたくさん含まれています。
この成分はおなかの調子がよくなるといわれています。
16日の給食にりんごがです。

今月の給食メニュー
マロニー焼きそば(5人分)

※産地は使用予定となります。

材料:

- 豚肩ローススライス〔鹿児島県産〕 70g
- にんじん〔北海道産〕 35g
- たまねぎ〔北海道産〕 50g
- キャベツ〔群馬県産〕 200g
- 焼ちくわ 50g
- マロニー 70~80g
- ウスターソース 10g
- とんかつソース 30~40g
- こいくちしょうゆ 3~4g
- 植物油 2~3g
- 塩こしょう 少々

作り方:

- ① 材料の下準備をする。
野菜を切る。にんじん…太めの千切り たまねぎ…5~8mmのうす切り
キャベツ…短冊切り 焼ちくわ…輪切り
グリーンピースとマロニーはそれぞれ別にゆでます。
- ② 油で豚肉を炒める。肉に火が通ってから、
にんじんとたまねぎを炒める。
- ③ 次にキャベツとちくわを炒める。
- ④ ゆでたマロニーを野菜と炒め合わせる。
- ⑤ 調味料を加えて、味を整える。
- ⑥ 最後にグリーンピースを加えて完成です。