



# 給食だより 10月号



平成 24 年 10 月 23 日  
新宿区立戸塚第一小学校  
校長 小林 幹夫  
栄養士 相羽 真秀子

秋が旬の野菜や果物が沢山お店に並ぶようになりました。戸一小の子供たちは運動会が終わってからとてもよく食べるようになり、1学期と比べて給食の残りがとても少なくなっています。リクエスト給食も始まり、みんな味覚の秋を楽しんでいます。



## ☆ リクエスト給食紹介 ☆



10月から恒例のリクエスト給食が始まりました。今回は5,6年生が考えた中から、栄養のバランスがとれている、旬の食材が入っているものを厳選しました。自分で考えた献立をうちで作ってみて、ご家族で食べてみるといいと思います。

盛りつけ予想図と当日の給食写真をPCルームの前に張り出します。ぜひご覧ください。

5-2 粉川さんのリクエスト(10/2) **ごはん、豆腐ステーキのきのこソースかけ、ポイル野菜のゆかりがけ、梨**  
うちで食べたことのある豆腐ステーキを紹介してくれました。エネルギーを考慮して、揚げだし豆腐にしました。

5-1 植栗さんのリクエスト(10/5) **醤油ラーメン、チャーシュー、コーンサラダ、りんごゼリー**  
たくさんリクエストの出たラーメンですが、彩りと食感がよく考えられているこの組み合わせを選びました。

6-1 豊田さんのリクエスト(10/9) **椎茸ごはん、かぼちゃの天ぷら、さつま汁、ナタデココゼリー**  
秋の食材満載の献立です。体が温まるように考えてくれました。

5-1 本田さんのリクエスト(10/11) **ごはん、オムレツ、じゃこサラダ、みかんゼリー**  
野菜たっぷり、カルシウムもしっかりとれるように考えてくれました。エネルギーを考慮してバターライスにしました。

6-2 竹内くんのリクエスト(10/15) **ごはん、さばの味噌煮、みだくさん汁、りんご**  
食料自給率を上げるために主食を米にしたそうです。デザートはリング入りフルーツポンチに変更しました。

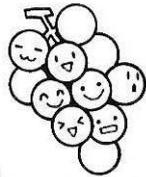
6-2 十時くんのリクエスト(10/24) **たらこスパゲティ、玉子スープ、キャベツサラダ、ぶどう**  
たらこスパゲティの食感がいいと、リクエストしてくれました。エネルギーを考慮してグレープゼリーにしました。

6-2 木村さんのリクエスト(10/31) **丸パン、かぼちゃのスープ、じゃこサラダ、フルーツポンチ**  
ハロウィンにぴったりのかぼちゃのスープです。丸パンをトーストに、デザートは洋ナシに変更しました。

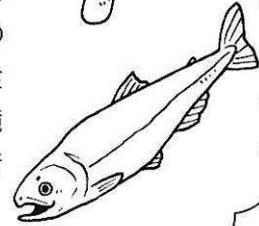




## 地場産物を食べましょう



おいしいものがたくさんとれる実りの秋に、身近な地域でとれる食材を探してみませんか？地域でとれたものを地域で消費することを「地産地消」といいます。地場産物を食べることによさは、生産者の顔が見えることで安心・安全なことや、輸送時間が短くて新鮮なことや環境によいことなどがあげられます。地域の生産者が大切に育てたものを感謝して食べましょう。



出典：給食ニュースNo.1556

## ☆ レシピ紹介 スイートポテト ☆

10/17に出したスイートポテトです。裏ごしをしっかりと、なめらかでおいしくなります。おやつにぜひ作ってみてください。おうちではさつま芋を縦半分に切って、蒸してから中身をくりぬき、型にすると素敵に仕上がります。

材料＜約 8 個分＞

- ・さつま芋 500g(中 2 本)
- ・バター 30g
- ・砂糖 40g
- ・牛乳 70cc
- ・生クリーム 40cc
- ・バニラエッセンス 少々

A

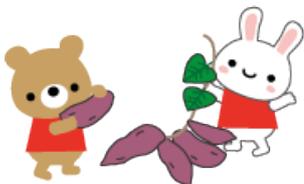
- ・卵黄
- ・アルミカップ

作り方

1. さつま芋を蒸す。
2. 鍋に入れてマッシャーでつぶし(できればザルで裏ごしする)、Aを加えてよく混ぜながら弱火にかける。
3. 少しさめたら丸めてアルミカップに入れ、卵黄を塗ってオーブンかトースターで焼き色を付ける。

硬さはお好みで、牛乳で調節してください。給食で出したものは柔らかめに仕上げました。

甘さはさつま芋の糖度で変わりますので、ふかしてから味を見て調節してください。



＜給食費の納入にご協力をお願いします＞

毎月 17 日(休日の場合は翌営業日)、再振替は 27 日です。

残高不足にならないよう、ご確認をお願いします。

