



今月も市川市でとれたおいしい梨が登場しますよ!!

10月 学校給食よていこんだて表

※材料の配合などにより、献立の内容が変わることがありますのでご了承ください。

秋が次第に深まってきました。秋はさつまいも、くり、栗物などおいしい食べ物がたくさんとれる時期です。給食でも季節の味わいを大切に献立を提供していきます!!

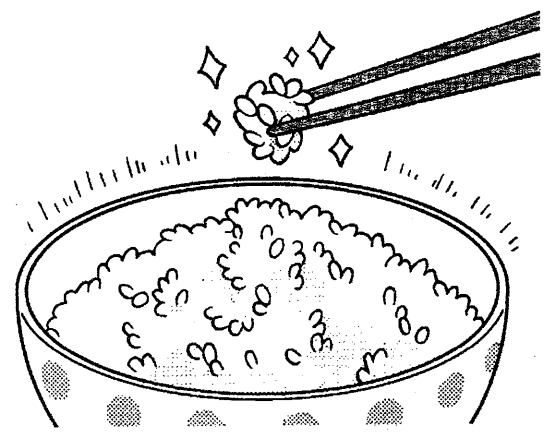
Table with columns for Date (日), Milk (牛乳), Main Dish (主食), Dessert (おかず・デザートなど), Lunch (こんだてについて), Food Name (食品名), and Nutritional Information (栄養価). The table lists daily school lunch menus from October 2nd to 31st, including items like 'ごはん', 'カレーライス', 'ハンバーグ', and 'お好み焼き'. It also includes seasonal notes and a '梨の登場' (Pear Appearance) section.

# 給食だより10月

市川市立新井小学校

秋晴れのすがすがしい季節になりました。収穫の秋、食欲の秋です。旬のおいしい食べ物がたくさん出回り、給食にもたくさん登場します。献立表から旬の食べ物を探してみましょう。

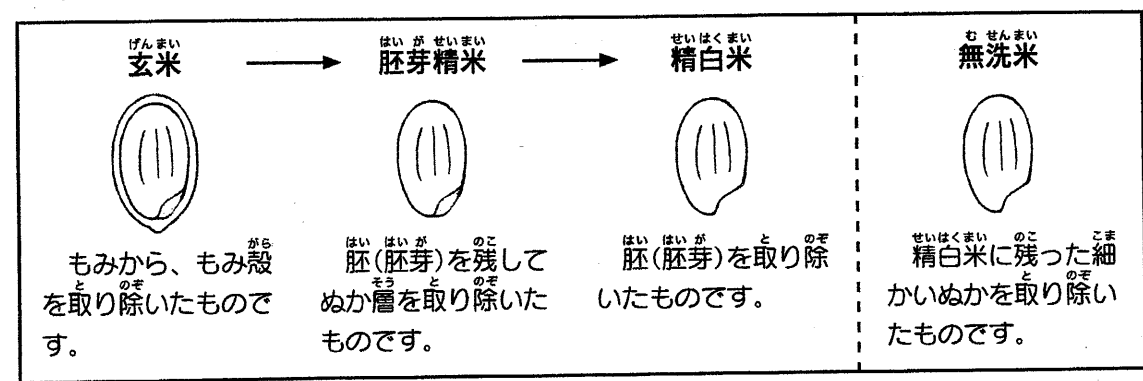
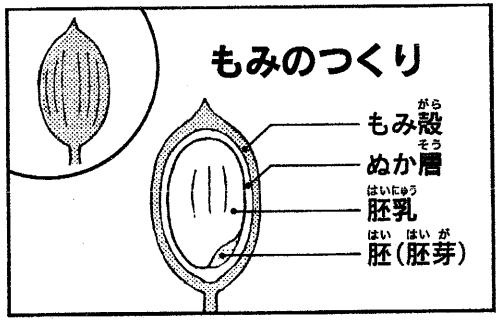
## おいしい新米の季節になりました



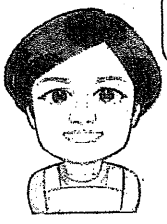
新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりした米を指します。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月に新米が出回り始めます。新米の特徴は、水分量が多くてつやがあり、やわらかくて粘りがあることや、香りがよいことです。米のおもな成分である炭水化物(糖質)は、脳や体を動かすために大切なエネルギー源です。新米ならではのおいしさを味わいながら、しっかり食べましょう。

## 知っていますか？ 米のこと

「もみ」は、稲の穂についたひと粒ひと粒のことです。もみには、稲の芽や根になる「胚(胚芽)」と苗が生長する時の栄養分になる「胚乳」があり、その周りは「ぬか層」と「もみ殻」で覆われています。わたしたちが食べている米はおもに「胚乳」の部分です。



きゅうしょくレシピ しょうかい  
10月5日(木)の給食に登場します!



リクエストのあった、きゅうしょくのレシピをしょうかいします!

さつまいも 4つアス  
(野菜4つアスも同じ作り方です)  
(材料 : 作りやすい分量)

さつまいも、じゃがいも } 合計で300gくらい  
(じゃがいも 150g、さつまいも 150g、じゃがいも 200g くらいです)

塩 ひとつまみ  
揚げ油 適量

(作り方)

- さつまいもは皮のまま、よく洗って1~2センチくらいのすじで、じゃがいもは皮をむいて1~2センチにすじ切る。(スライサーを使うとよいです)
- 鍋に油を熱して160~170℃くらいの低めの温度にし、1.をいれて揚げる。温度が高くとおいしく揚げるので気をつけて。揚げ終わったら、熱いうちに塩をふる。