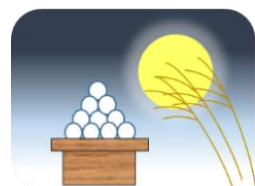




10月給食だより

令和8年 10 月
板橋区立上板橋第一中学校



板橋区
食育キャラクター

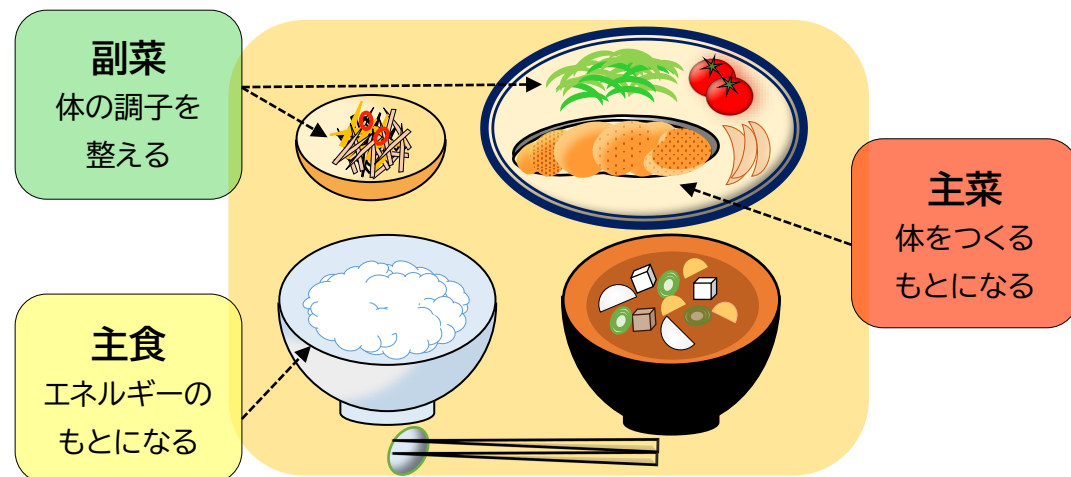
10 月は、「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」
そして「食欲の秋」ですね。実りの秋を迎え、旬の食材
がたくさん出てくる時期です。

秋の味覚を楽しみながら、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

◆◇10月の給食目標：主食・主菜・副菜を意識して食事をしよう◆◇

私たちが健康に生活するためには、食べ物から様々な栄養素をとる必要があります。
いろいろな食べ物をバランスよく食べて、元気な体を作りましょう。

主食・主菜・副菜を意識して組み合わせると、栄養のバランスが整いやすくなります。それぞれがどんな役割を持つのかを知り、食事の組み合わせを考えてみましょう。



主食・主菜・副菜に、果物、牛乳・乳製品をプラスすると、よりバランスが整うっつい♪
学校給食は、栄養のバランスを考えた献立を提供しているっつい。
普段の食事の参考に見てほしいっつい！

◆◇今月の献立紹介◆◇

2日 肉まん風むしぼん

「肉まん風むしパン」は、甘さ控えめの蒸しパンの生地、肉まんの具風の味付けをしたひき肉とタケノコなどを入れて作る蒸しパンです。

8日 北海道メニュー

「鮭のちゃんちゃん焼き」は、野菜と鮭をみそやバターで味付けをして焼いた料理です。デザートヨーグルトは北海道から直送してもらいます。

9日 フックメニュー

「チョコチップクッキー」は生地を捏ねて丸めるところから手作りします。アーノルド・ローベル作「ふたりはいっしょ」という本にも登場するお菓子です。

14日 キムタクご飯

「キムタクごはん」はキムチとたくあんを使って作ります。もともとは、長野県の給食で考えられた料理だそうです。

16日 手作りピザパン

給食室でパン生地を捏ねて手作りピザパンを作ります。一次発酵させたパン生地を丸く伸ばし、具材をのせて焼きます。

20日 フックメニュー

「ミートパイ」は、イギリスの料理です。牛肉などを赤ワインやウスターソースなどでじっくり煮込んだものを、パイ生地で包んで焼きます。「ハリー・ポッターと炎のゴブレット」にも登場します。

21日 ルーマニア料理

「チョルバ」は煮込んだスープのことです。酸味があるのが特徴です。
「ミティティエ」は細長い肉団子です。

今月のとれたて村給食 北海道十勝清水町産のにんにくが届きます！



10月9日(金)の「キャロットライス チキンクリームがけ」
で北海道十勝清水町産のにんにくを使用します。



生産者の顔が見える給食を推進するため、板橋区がとれたて村から「にんにく」を購入して全小中学校に届けるっつい！