給食だより

令和8年10月号
松戸市立旭町小学校

秋は、おいしいお米や果物などたくさんの農作物が収穫の季節を迎えます。実りの秋、食欲の秋という言葉もあります。食事をしっかりとって体の調子を整え、いろいろな秋を楽しみましょう。



おいしい新米の季節になりました。
給食のお米は地産地消！



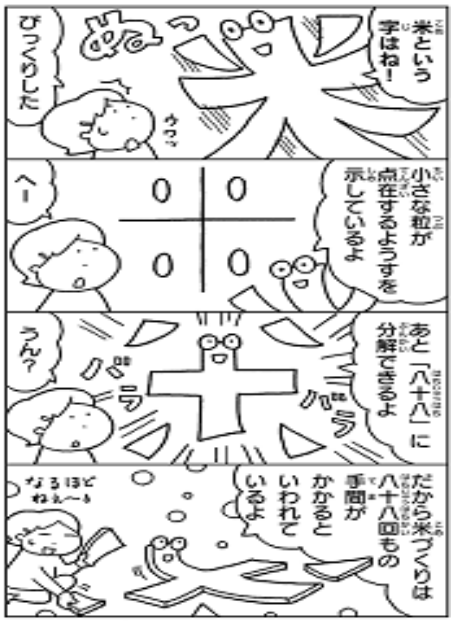
給食では10月上旬から新米です。給食のお米は１年中千葉県でとれたお米を使っています。千葉県のお米は８月中旬に収穫される早場米。主にいすみ市、旭市でとれたお米です。





30日（金）は塩むすびを作ります。お米・水・塩だけで作る塩むすびはお米の味がよくわかります。

「米」という字



今月の献立から





5日（月）秋のかおりグラタンは秋の食材の代表格さつまいもときのこをいれたグラタンです。

季節を感じさせてくれる果物

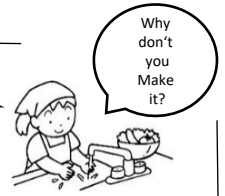
給食でも季節を楽しんでほしいと思っているので、ぶどう・なし・りんご・かき・みかんなどの季節の果物をデザートにしています。

子どもたちにおいしい季節の果物を食べてほしいので110個の柿の皮むきもがんばります！



私たちが食べた食べ物は、体の中でじょうぶな体をつくるために働きます。秋においしい食材を使った給食で、食べられるものを増やしたり、食べカをつけていきましょう。

カレー味で食べやすく、ごはんにあう魚料理です。



作ってみませんか　～さばのカレー焼き～

材料　4人分

- さばの切り身　4枚
- しょうが　１かけ　おろす
- しょうゆ　大さじ1
- 砂糖　大さじ1
- 酒　小さじ1
- みりん　小さじ1
- カレー粉　小さじ1
- 白いりごま　大さじ2

作り方

1.調味料とおろししょうがを混ぜ合わせ、さばに下味をつけます。

2.ごまをふってグリルで7～8分焼きます。焦げやすいの弱火で焼きます。