



# 10月のこんだて表

令和5年度 峰山学園峰山小学校

月	火	水	木	金
10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日
ごはん 鶏肉とさつまいものオーロラソースあえ ベーコンとキャベツのソテー にらたま汁 牛乳	ごはん 栄養満点ナゲット ひじき入り炒め物 ワンタンスープ 牛乳	ごはん すき焼き風煮 おひたし 抹茶プリン 牛乳	ごはん 白身魚の変わり揚げ キャベツの即席漬け のっぺい汁 牛乳	栗入り赤飯 竹輪の照り煮 たくあんあえ 豆腐のみそ汁 牛乳 【秋祭り献立】
10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日
スポーツの日	ごはん おからキッシュ 大根とツナの和風あえ ジュリエンスープ 牛乳	ごはん サバの生姜煮 煮びたし 豆腐のすまし汁 牛乳	スイートカレーライス(麦ごはん) 水菜とハムのサラダ 福神漬け りんごゼリー 牛乳	ごはん さつまいもとチーズの春巻き ひじき豆 キャベツのみそ汁 牛乳 【さつまいもと豆の日】
10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日
ごはん(特裁米) 肉じゃが 切干大根とツナの炒め物 こんにゃくのおかか煮 牛乳	大豆ライス(特裁米) 炒めビーフン わかめスープ 梨 牛乳	麦ごはん(特裁米) 鶏肉の梨バーベキューソース ごぼうのサラダ 切干大根のスープ 牛乳 【歯の日】	さつまいもごはん(特裁米) キスのカレー天ぷら キャベツの昆布和え 豚汁 牛乳 【たんご食の日】	親子どんぶり(特裁米) 干草あえ 金時豆の甘煮 牛乳
10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日
ごはん れんこんバーグ キャベツとコーンの炒め物 さつまた汁 牛乳	ごはん キスフライのタルタルソースかけ ゆで野菜 大根スープ 牛乳	バターライス ミートスパゲティ イカのマリネ パンナコッタ 牛乳 【イタリア料理・パスタの日】	ごはん 豆腐の中華風煮 水菜と柿のサラダ アーモンドじゃこ 牛乳 【柿の日】	きのこごはん 豚肉とねぎのぬた かきたま汁 焼き芋 牛乳
10月30日	10月31日			
ごはん ヤンニョムチキン わかめ入り中華サラダ 春雨スープ 牛乳	キャロットライスのえび入りホワイトソースかけ ブロッコリーのサラダ かぼちゃのカップケーキ 牛乳 【ハロウィン】			

## 毎月19日は「たんご・食の日」

毎月19日は「たんご・食の日」です。食育の日の給食は、京丹後市内産の食材をなるべく多く取り入れた献立を実施します。今回は、日々の「京丹後市産コシヒカリ(特別栽培米)」「牛乳」に加え、「さつまいも」「キス」「キャベツ」「こまつな」「だいこん」「ごぼう」「葉ねぎ」が市内産の食材です。



## 歯の日(10月18日)



毎月8(は)のつく日は「歯の日」として、よくかんで食べる献立を中心に出します。今月は麦ごはん、鶏肉の梨バーベキューソース、ごぼうのサラダ、切干大根のスープです。ごぼうのサラダは固めで歯ごたえのあるごぼうが入ったサラダです。また、スープも歯ごたえのある切干大根を入れました。いろいろな食感を感じながらかんで食べましょう。





# 今月の食育メモ

## 10月6日 【秋祭り献立】

祭りのおもてなし料理としてよく作られるのは赤飯やばら寿司です。給食では、この季節にとれる栗を入れた「栗入り赤飯」を炊きます。お米ともち米に、小豆と栗を入れた赤飯が出るのはこの時期だけです。

日本では、四季を問わずお祝い事があると赤飯を炊いてごちそうをします。赤飯に煮た料理で「おこわ」がありますが、これはもち米を蒸した料理全般のことをいいます。おこわに小豆を入れたものが「赤飯」とよばれます。赤飯が赤いのは、小豆などのゆで汁を入れて作るからで、赤い色には厄除けや魔除けの意味があります。



## 10月13日 【豆・さつまいもの日】

さつまいもは、別名「十三里(じゅうさんり)」とも呼ばれます。これは、江戸時代、焼き芋屋さんが「栗(九里)より(四里)うまい十三里(九里+四里=十三里)」というキャッチフレーズで焼き芋を売り出したことがきっかけだそうです。また、当時、さつまいもの名産地であった川越が、江戸から十三里(約52km)の距離にあるから、という説もあります。この十三里とさつまいもの旬である10月を組み合わせ「さつまいもの日」になりました。

またこの日は「豆の日」でもあります。昔は、お月見の十五夜の時には「里芋」を、十三夜には「豆」をお供えしていたことから、「十三夜」の13に合わせて10月13日が「豆の日」となったそうです。



## 10月25日 【世界パスタデー】

25日がパスタの日であることと、世界の料理の日を合わせて、イタリアの料理を入れました。パスタの日になったのは1995年のこの日、イタリアで世界パスタ会議が開催されたことに由来します。パスタとは小麦粉でつくっためん類の総称で、その種類はマカロニ、スパゲティ、ニョッキなど数百種もあるといわれています。

給食では、パスタの一つのスパゲティを使ったミートソーススパゲティとイカのマリネ、デザートは牛乳をたっぷり使ったパンナコッタを出します。



## 10月26日 【柿の日】

10月になると、あちらこちらで秋の味覚のひとつである柿の実が赤らんでいます。柿には甘がきと渋柿があります。甘がきはそのまま食べられますが、渋柿は食べられません。渋柿も渋抜きをしたり干し柿にすることで、渋味を感じずに食べることができます。また、26日が柿の日になったのは、俳人の正岡子規が「柿食えば鐘が鳴るなり法隆寺」を詠んだ日だからといわれています。

給食では、柿を水菜とのサラダで出します。季節を感じながら食べましょう。



## 10月31日 【ハロウィン】

現代ではほとんど忘れ去られていますが、本来ハロウィンは1年の終わりにその年の収穫を祝う日であり、同時に死者の魂が家族のもとに帰ってくる日でもありました。その名残として今でもイギリスでは10月31日の夕食時には1人分の席を空けておく習慣が残っています。

ハロウィンにはよく仮装をします。これは、良い死者だけでなく悪霊も一緒に流れこんでくる日と考えられてきたため、夜間に外出するときは悪霊から身を隠すための変装として仮面をつけたのが始まりのようです。

ハロウィンでは、もともと”かぶ”を使って厄払いをしていましたが、現在はかぶより収穫の多かったかぼちゃが、厄払いに使われています。これにちなんで今日は、かぼちゃを使ったカップケーキを出します。

