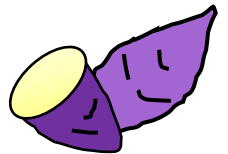


10月給食だより



令和8年9月30日
品川区立鈴ヶ森小学校
校長 吉野 早織

2学期が始まり、1か月が経ちました。児童たちは学校生活のリズムを取り戻し、元気に過ごしているように見受けられます。

本校では、9月上旬に各学級でフードロスについて考える機会をもちました。その成果もあってか、9月の残菜率は、連日低い水準で推移しました。これからはますます過ごしやすくなり、食欲の秋を迎えます。引き続き、給食をしっかりと食べて丈夫で健康な体づくりをしていってほしいと思います。

10月の特別な献立

世界の料理～フランス～

20日 オーロラソース・リヨネーズポテト・
ペイザンヌスープ

オーロラソース	フランスの「オーロールソース（ホワイトソースにトマトピューレを混ぜたもの）」を参考に、給食向けにアレンジしています。オーロールソース特有の朝焼けのような色合いをケチャップとマヨネーズで再現します。
リヨネーズポテト	リヨネーズポテトは、フランスのリヨン地方の郷土料理です。じゃがいもと玉ねぎを炒め合わせて作る料理で、ベーコンを加えることもあります。リヨン地方は玉ねぎの産地として有名です。
ペイザンヌスープ	ペイザンヌスープはフランスの家庭料理です。小さく切りそろえた野菜をやわらかく煮込んだ、素朴な味のスープです。ペイザンヌは「田舎風」や「農民の」という意味のフランス語です。

郷土料理～北海道～

29日 とりめし・鮭のざんぎ・どさんこ汁

今月は「北海道」の郷土料理・ゆかりの料理として、とりめし・鮭のざんぎ・どさんこ汁を作ります。とりめしは北海道の美唄市で日常的に親しまれている料理です。昔は鶏肉と米は貴重な食材だったため、お客様をもてなすための料理として作られていたそうです。ざんぎは少し濃いめの味付けが特徴の唐揚げで、今回は鶏肉ではなく北海道でよくとれる「鮭」を使って作ります。どさんこ汁は北海道の名産品（じゃがいも・コーン・乳製品であるバターなど）を使った汁物です。



給食レシピ紹介



10月5日にPTA主催の給食試食会が開催されます。

当日は、キムチごはん・ひじきとチーズの包み揚げ・中華たまごスープを提供します。

当日、参加できない方も多くいらっしゃると思いますので、今月の給食だよりではキムチごはんのレシピをご紹介します。辛味が苦手な低学年でもよく食べているメニューです。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

キムチごはん（中学年4人分）

材料	分量	目安量	備考（切り方等）	作り方
サラダ油	適量			① ★で豚肉に下味をつける。
しょうが	少々		みじん	② サラダ油でしょうがを炒め、豚肉・
豚肉	80g		小間	にんじんを入れて炒め、塩こしょうの
★酒	8g	約小さじ1と1/2		一部で軽く調味する。
にんじん	30g	1/5本	短冊	③ にんじんがやわらかくなったら、長ねぎ・
長ねぎ	50g	1/2～1/3本	斜め小口	キムチを加え、炒め、塩こしょうで再度
キムチ	30g			調味する。
塩	2g	小さじ1/3	合わせておく	④ ごま・ごま油を加え、仕上げる。
こしょう	少々			⑤ 炊いた茶飯に④を混ぜる。
白いりごま	4g	約小さじ1と1/2		
ごま油	少々			

※上記は混ぜご飯の具のレシピです。ご飯は別に炊飯してください。参考として、学校では中学年4人分、生米260g（約1.7合）に醤油8g（約小さじ1と1/2）を加えた茶飯を炊いています。

※大量調理とご家庭での調理では水分量等の条件が変わります。調味料は調整をお願いします。