令和5年度

10月　こんだて

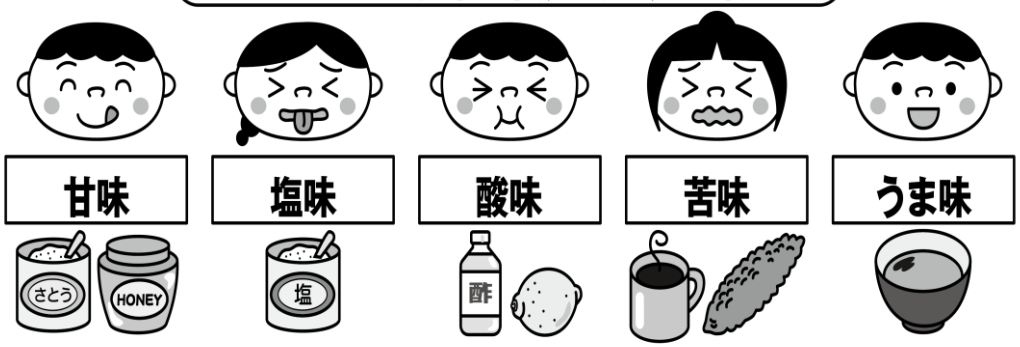
東久留米市立第十小学校

日 曜	主食	飲物	主菜 副菜 デザート	おもな材料 熱や力のもとになる	からだをつくる	からだの調子をととのえる	こんだてメモ
18 水	ごはん ひじきふりかけ		じゃがのそぼろ煮 水菜あえ 果物	七分づき米, ごま, じゃがいも, しらたき	おかか, 牛乳, ぶた肉	ショウガ, にんじん, 玉ねぎ, シイタケ, いんげん, キャベツ, 水菜, もやし, りんご	**今月の地場産食材** きゃべつ,大根,長ねぎ, ほうれん草、小松菜、 白菜、ブルベリー
19 木	舞茸ごはん		さんが焼き もずく汁 煮びたし	七分づき米, でん粉	ぶた肉, 牛乳, とり肉, のり, いわし, みそ, 豆腐, もずく, 油揚げ	マイタケ, にんじん, いんげん, ショウガ, 長ねぎ, エノキ, 白菜, 小松菜, キャベツ,	**毎月19日は食育の日** まいたけは、舞っているような形からその名まえが付いたと言われています。
20 金	食パン 手作り りんごジャム		チリコンカン グリーンサラダ	食パン, 砂糖, じゃがいも, バター, 小麦粉	牛乳, ぶた肉, いんげん豆	りんご, ﾚﾓﾝ, ﾆﾝﾆｸ, ｼｮｳｶﾞ, 玉ねぎ, ｾﾛﾘ, ﾋﾟｰﾏﾝ, 赤ﾋﾟｰﾏﾝ, ﾏｯｼｭﾙｰﾑ, ｷｬﾍﾞﾂ, きゅうり, ｺｰﾝ	給食では「紅玉」という酸味の強いりんごを使いジャムにします。ほかのりんごと比べてきれいな赤色のジャムを作ることができます。
23 月	キャロットライス		おからナゲット イタリアンチーズスープ 果物	七分づき米, バター, パン粉, 油, じゃがいも	牛乳, 豆腐, おから, とり肉, 卵, チーズ	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, ほうれん草, みかん	チーズと卵、パン粉ををあわせてふわふわな卵の洋風スープです。
24 火	ごはん		めひかりのから揚げ 豆腐の四川風 木くらげ中華あえ	七分づき米, でん粉, 油, ごま	牛乳, めひかり, ぶた肉, 豆腐, うずら卵, ハム	ニンニク, にんじん, タケノコ, 白菜, 玉ねぎ, キクラゲ, シイタケ, もやし, きゅうり	めひかりは15cmくらいの小さな魚です。目が青く光っているのが特徴です。
25 水	ブラック カレーライス		コールスローサラダ 果物	七分づき米, じゃがいも, ごま, バター, 小麦粉	ぶた肉, いんげん豆, 牛乳	ニンニク,　ショウガ, 玉ねぎ, にんじん, グリンピース, キャベツ, きゅうり,	ブラックカレーライスには、黒色のもとの「○○○」が入っています。おなかの調子を良くし、血液を作ってくれる栄養があります。
26 木	韓国風 混ぜごはん		いかのねぎ塩焼き ビーフンスープ ナムル	七分づき米, ごま, ビーフン	コチュジャン, ぶた肉, のり, 牛乳, いか, とり肉, 豆腐	長ねぎ, にんじん, ﾆﾗ, ｼｮｳｶﾞ, 玉ねぎ, ﾆﾝﾆｸ, ｷｬﾍﾞﾂ, ｷｸﾗｹﾞ, ほうれん草, きゅうり, もやし	いかには「タウリン」という栄養が豊富で体の疲れをとってくれるはたらきがあります。
27 金	栗おこわ		五目卵焼き 田舎汁 おひたし	もち米, 七分づき米, くり, ごま, さといも, こんにゃく	牛乳, 卵, しらす干し, 厚揚げ	にんじん, ﾀｹﾉｺ, ｼｲﾀｹ, ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ, ｴﾉｷ, 大根, 長ねぎ, 小松菜, もやし, きゅうり	栗の季節です。栗は余分な塩分を体の外に出してくれます。
30 月	もぶり		鮭のちゃんちゃん焼き 大根のみそ汁 果物	七分づき米, ごま, バター	ぶた肉, 糸昆布, ジョア, さけ, みそ, 豆腐	ショウガ, にんじん, シイタケ, いんげん, キャベツ, 玉ねぎ, 大根, なめこ, 長ねぎ, 柿	鮭のちゃんちゃん焼きは北海道の郷土料理です。焼いた鮭と野菜を合わせてみそで味付けします。
31 火	みそラーメン		わかめサラダ かぼちゃ包み揚げ	中華めん, 小麦粉, アーモンド, バター, 餃子の皮, 油	ぶた肉, みそ, 牛乳, わかめ, ツナ	ｼｮｳｶﾞ, ﾆﾝﾆｸ, もやし, ｺｰﾝ, ｷｸﾗｹﾞ, ﾀｹﾉｺ, 長ねぎ, ｷｬﾍﾞﾂ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ, かぼちゃ	ハロウィンにちなんでかぼちゃの包み揚げを作ります。

＊食材の納入状況により献立を変更する場合があります。

＊サラダ等の野菜はすべて加熱し教室であえます。

よく味わって食べていますか？

皆さんは、どんな味が好きですか？食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

5つの基本味と代表的な食べ物