

10月 きゅうしょくだより

【問い合わせ】
みんなのくるりんキッチン
東調理場
☎ 042-527-2160

実りの秋・食欲の秋、旬の味覚を楽しもう！

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきます。



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「甘み・塩味・酸味・苦み・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には、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



出典: 学校給食 2023年9月号



給食試食会のお知らせ

学校給食に対する理解を深めていただくため、試食会を開催いたします。ぜひご参加ください！

開催日時 : 令和7年11月12日(水) 11時30分～12時30分
開催場所 : 立川市学校給食東共同調理場(立川市泉町1156-18)
試食する給食 : 東調理場中学校(カレーライスを試食していただきます。) 費用は、387円です。
対象者 : 立川市立小・中学校(全校)保護者の皆さま 定員40名
定員超過時は、1学期の試食会に参加されていない方を優先とした抽選となります。
申し込み方法 : 右下の申し込みフォーム、または、電話(527-2160)での受付
(10月6日(月)8:30～10月17日(金)17:00)
参加の可否は、10月27日(月)までにお知らせします。
問い合わせ : 学校給食課 東調理場係 電話 042-527-2160

案内チラシ▶



◀申し込みフォーム



▼給食だよりのカラー版は、立川市のホームページに掲載しています。どうぞご覧ください。

立川市ホームページ内で

東調理場 小学校給食の献立



と検索！

こちらからも
ホームページが
ご覧いただけます。



おうちでつくろう！給食レシピ



このコーナーでは、毎月給食を提供する料理のレシピを紹介していきます。魚料理、豆を使用した料理、海藻・野菜を使用した料理の中でご家庭でも作りやすいレシピをご紹介します。ぜひお子さんと一緒に作ってください。今回は海藻(茎わかめ)を使った料理です。

10月22日のメニュー <茎わかめとごぼうの炒め物>

材料(4人分)

豚ひき肉 15g
茎わかめ 60g
にんじん 1/3本
糸こんにゃく 30g
ごぼう 1/6本の長さ
サラダ油 小さじ1
★酒 小さじ1/2
★みりん 小さじ1
★しょうゆ 小さじ2と1/2
★砂糖 小さじ2
ごま油 軽くと回し

作り方

- ① ごぼう・にんじんは長さ4cm位の千切りにし、茎わかめは長さ4cm位に切る。
- ② 糸こんにゃくは、あく抜きをして長いものは切っておく。
- ③ フライパンに油を熱し、豚ひき肉を炒める。
- ④ ①・②を加えて炒める。
- ⑤ 野菜に火が通ったら★の調味料を加えて調味する。
- ⑥ ごま油を回し入れて仕上げる。

としきゅうしよく
今年度の絵本は中央図書館児童青少年サービス係に推薦してもらっています。

『うどん対ラーメン』

田中六六 作 講談社

うどんとラーメンの、どちらが美味しいか、技を掛け合ってバトルを繰り広げます。でも、そこに、そばという賢者が現れ、両方のいいところを改めて認識させることで、二人は仲良くなります。そして、三人で仲良く、スバゲティーを食べに行く。という種類オールスターズぞうの踏み本です。

給食では、みそラーメンを作ります♪

出典: 講談社コクリコ

<給食費を改定しました！>

昨今の急激な物価高騰を踏まえ、以下のとおり10月から給食費を改定(増額)しました。

学 年	小学校低学年	小学校中学年	小学校高学年	中学校
1食単価	296 円(25 円増)	315 円(27 円増)	334 円(28 円増)	387 円(33 円増)

給食費は、給食で使用する食材料を購入する予算の根拠となります。適切な給食費を定めることで、引き続き児童・生徒に安全・安心な栄養バランスのとれた給食を提供していきます。

なお、児童・生徒分の給食費は令和6年度より無償化していますので、今回の改定による保護者負担の変更はありません。

Let's try to use English ! の答え

たくあん→pickled radish キャベツ→cabbage ねぎ→green onion
こまつな →komatsuna しいたけ→shiitake mushroom