

10月給食だよ

令和7年9月25日
東京都立小金井特別支援学校
校長 村山 孝
栄養士 北川 園子

食欲の秋、また味覚の秋の季節になりました。秋は、さつまいも、きのこ、柿やみかん、りんごなどの果物も美味しい季節です。給食に取り入れましたので、季節を感じながら味わってください。

また、今月は小学部2年生のリクエスト献立です。楽しみにしててください。



今月のメニュー紹介



6日(月)お月見メニュー…今年の十五夜は10月6日です。十五夜は中秋の名月とも言われ、一年で一番美しい月だと言われています。

また、里芋やさつまいもの収穫時期に当たることから芋名月とも言われます。十五夜には秋の豊作を願って、里芋や月見団子を供えて、すすきを飾る風習があります。さつまいもごはん、みたらしだんごを提供しますので、味わってください。

15日(水)、22日(水)、30日(木)柿…奈良県産の平種無し柿を提供する予定です。こちらは、少なめの農薬で栽培された柿です。

16日(木)、21日(火)、27日(月)みかん…和歌山県産の温州みかんを提供する予定です。こちらも少なめの農薬で栽培されたものを提供します。

20日(月)カレーパン…今月のリクエストメニューです。パンの底をくり抜き、そこにカレーの具を詰めて、くり抜いたパンで蓋をしてパン粉を付けて、揚げて作ります。

パンの底をくり抜きます。



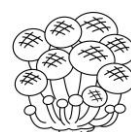
中に具を詰めます。



上にパン粉を付け揚げます。

31日(金)きのこスープ…しめじ、干しいたけ、えのきの3種類のきのこを使ったスープです。バターで炒めてからスープにします。秋の味覚を味わってください。

31日(金)かぼちゃのチーズケーキ…裏ごししたかぼちゃのペーストを加えて作ります。ハロウィンにちなんで取り入れました。



10月10日は目の愛護デーです。



これらの栄養成分
を多く含む食べ物は
目の健康によいとい
われています。

め た もの

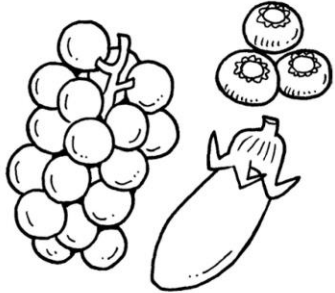
目によい食べ物は？

ビタミンA
カロテン



うなぎ、レバー、にんじん、
ほうれんそうなど

アントシアニン



ブルーベリー、ぶどう、
なすなど

【カレーパンのレシピ】（丸パン4個分）

〈分量〉

- ・炒め油・・・適量
- ・豚ひき肉・・・110 g
- ・玉ねぎ・・・小さめ 1/2 個
- ・人参・・・1/10 個
- ・ピーマン・・・1/2 個
- ・カレー粉・・・1.1 g
- ・醤油・・・小さじ 1/2
- ・生パン粉・・・大さじ 5
- ・三温糖・・・小さじ 1/2
- ・酢・・・大さじ 1 弱
- ・塩・・・1.1 g
- ・中濃ソース・・・大さじ 1 弱
- ・こしょう・・・適量
- ・乾燥パン粉・・・少量
- ・小麦粉・・・少量
- ・水・・・適量
- ・揚げ油・・・適量

〈作り方〉

- ① 野菜はみじん切りにする。
- ② 炒め油で豚ひき肉、①の野菜を炒める。
- ③ カレー粉～こしょうの調味料で味付けをする。
- ④ パンの底をくり抜く。
- ⑤ 具を4等分して、具を詰める。
- ⑥ くり抜いたパンで蓋をする。
- ⑦ 小麦を水で溶き、のり代わりにする。
- ⑧ パンの表面に⑦を付け、パン粉を付けて揚げ
る。具は火がとおっているものなので、表面
がきつね色になれば OK。