

食育・給食だより 10月号



令和7年10月17日  
大田区立梅田小学校  
校長 中村 一裕  
栄養士 広瀬 智子

◇読書月間～給食で本に出てくる料理を味わおう～

10月は、学校図書館にある本の中に登場する料理を給食に取り入れています。学校図書館前には、給食で紹介する本がずらりと展示されています。給食を通して、「この本を読んでみたい！」と、普段は手に取らない本に興味をもつ児童が増えたらいいなと思います。

また、本の魅力的な物語、素敵なかわいい絵などから、苦手な食べ物を食べてみようという意欲がわいてくることもあるのではないかでしょうか。今後も、学校の教育活動と関連した給食を、積極的に取り入れていきたいと思っています。

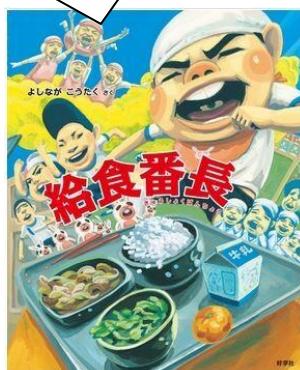
学校図書館前



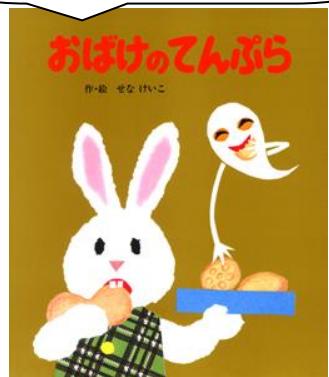
1日「小さなスプーンおばさん」より  
マカロニスープ



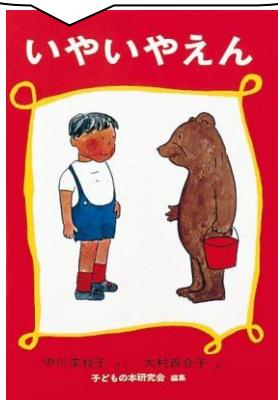
8日「給食番長」より  
ひじきのサラダ



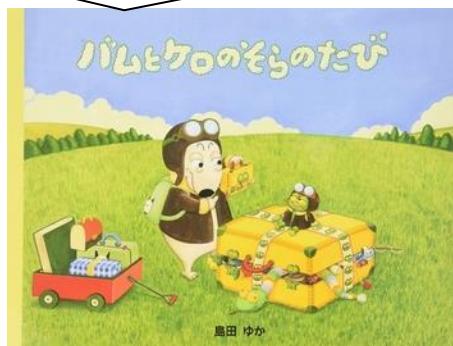
10日「おばけのてんぷら」より  
さつまいもの天ぷら



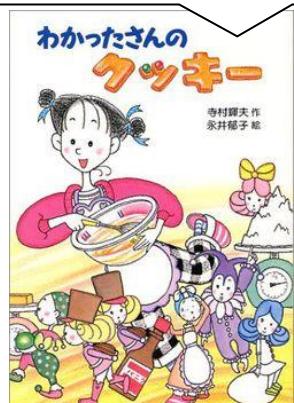
14日「いやいやえん」より  
おこわ



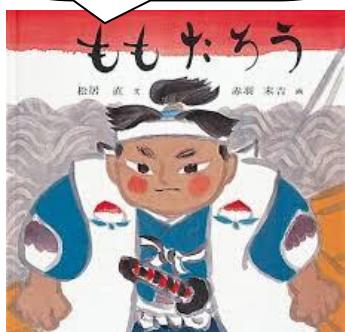
15日「バムとケロのそらのたび」より  
ホットドッグ



17日「わかったさんのクッキー」より  
クッキー



21日「ももたろう」より  
きびだんご



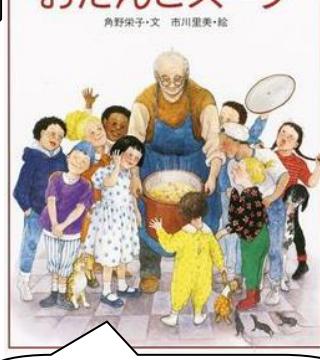
23日「ハリー・ポッターと秘密の部屋」より  
シェバーズパイ



21日「うどんのうーやん」より  
きつねうどん



おだんごスープ



29日「おだんごスープ」より  
おだんごスープ

## ◇PTA 給食試食会を行いました

10月1日(水)、2日(木)にPTA 給食試食会が行われ、2日間で約110名の保護者の方が参加されました。計画・準備・進行等してくださった役員の皆様、ご参加いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。ご記入いただいたアンケートから、一部をご紹介します。

### 【感想】

- ・コロッケに豆が入ってるなんてわからなかったです。
- ・薄味で美味しかったです。
- ・栄養だけでなく、ボリュームも満点で驚きました。
- ・普段、子どもが食べている給食の味を知ることができて良かったです。

### 【質問】

- ・10/1(水)のメニュー(丸パン、牛乳、コロッケ、ボイルキャベツ、マカロニスープ)では、品数が和食に比べ少ない印象ですが、メニュー数というよりは含まれる食材でのバランスとカロリーになるのでしょうか?  
→品数は3~4品を目安に献立を考えています。その中で栄養価が満たせるよう食材の種類や量を調整しています。
- ・パンやコロッケの大きさは学年ごとに違いますか?  
→パンは、低学年(1・2年生)、中学年(3・4年生)、高学年(5・6年生)で大きさが分かれています。コロッケは、1~3年生、4~6年生で大きさを分けて作っています。
- ・ほぼ毎食おかわりをしているようなのですが、おかわり分も少し多めに提供されているのでしょうか?  
→基本的に規定量を提供しています。配膳時の盛る量や欠席児童などによって余ることがあるので、それがおかわり分になります。

## ◇給食のレシピを紹介します

読書月間にちなんで出した給食は、知っている物語に登場する料理とあってか、興味をもってくれる児童が多かったです。今月は、その中からビビンバのレシピをご紹介します。

### 梅田小特製!

#### ◆ビビンバ

##### <材料(中学年1人分)>

ごはん	1杯
<b>【肉】</b>	
サラダ油	0.5g
にんにく(みじん切り)	0.4g
しょうが(みじん切り)	0.4g
トウバンジャン	少々
豚ひき肉	20.0g
にんじん(みじん切り)	5.0g
せんまい(水煮)(みじん切り)	5.0g
たけのこ(水煮)(みじん切り)	10.0g
つきこんにゃく(3cm長さ)	8.0g
砂糖	5.0g
塩	少々
しょうゆ	5.8g
酒	0.7g
みりん	1.0g
<b>【ナムル】</b>	
小松菜(2cm長さ)	10.0g
もやし	25.0g
にんじん(せん切り)	5.0g
しょうゆ	1.3g
みりん	0.5g
ごま油	0.7g

##### <作り方>

###### 【肉】

- ① フライパンに油を熱し、にんにく～トウバンジャンを炒めて香りを出す。
- ② 豚ひき肉を入れて8割くらい炒めたら、にんじん～つきこんにゃくを順に入れてさらに炒める。
- ③ 食材に火が通ったら、調味料を加えてさっと炒める。
- ④ 小松菜～にんじんをゆでる。火が通ったら、ザルにあげてよく水気を切る。
- ⑤ ボウルに調味料を加えてよく混ぜる。④を加えて和える。
- ⑥ 器にごはんをよそい、肉とナムルをのせて出来上がり。

～10月7日の献立～  
ビビンバ 牛乳  
韓国風卵焼き チゲスープ

