家庭数配付

10月 給食だより

令和８年１０月２日
北区立王子第三小学校

●１０月献立紹介●

５日（月）
- とり豆ご飯
- 十条からし焼き
- もやしときゅうりの和えもの
- みかん

からし焼きは東十条発祥で十条地区のソウルフードといわれています。にんにくのきいた甘辛い味付けの肉豆腐のような料理です。「焼き」という名前ですが、煮込み料理になります。少々の唐辛子の辛味と上にはねぎときゅうりがのせてあるのが特徴です。



９日（金）
- ぶどうパン
- 秋なすのミートグラタン
- 洋風白菜スープ



翌日の１０月１０日は「目の愛護デー」のため、この日は目の健康メニューです。グラタンのにんじんやトマトに含まれる「ビタミンＡ」は目の健康に欠かせません。不足すると、目が乾燥しやすくなり、暗い場所で目が見えにくくなります。また、ぶどうやなすに含まれる色素の「アントシアニン」は目の疲れを回復する働きがあります。

２１日（水）
- わかめご飯
- セレクトドリンク
- 鮭の照り焼き
- 百彩サラダ
- お祝いすまし汁
- 100 周年カップケーキ



児童が活動する健康委員会では、１００周年に向けてお祝い献立を考えました。この日は５年生の考案メニューです。お祝い感があり、めでたい料理でさらに児童に人気メニューを組み合わせました。百彩サラダは 100 歳にかけた「はくさい」のサラダです。デザートのカップケーキには「１００」の数字が描かれています。

２２日（木）
- 鯛めし
- 茶漬けだし
- とりの照り焼き
- カリカリサラダ
- 紅白ゼリー



この日は６年生の考案のお祝いメニューです。主食はめでたいで鯛めしです。ひつまぶしのようにだしをかけて食べられるよう工夫しました。おめでたい紅白のゼリーはアセロラとカルピスの２層ゼリーです。献立の内容が５年生のものと同じものにならないようよく考えました。

２３日（金）
- 王三ちらしご飯
- 具だくさん汁
- ももとせ春巻き



この日は１００周年前日の前祝いです。王三ちらしご飯は食缶盛り付け時に具材でご飯をデザインしています。当日の食缶を開けるのをお楽しみに。ももとせ春巻きは、百歳（ももとせ）にちなんで「もも」と「せ」いようなし（桃と西洋梨）の春巻きにしました。おかずではなくデザートとして食べてください。