

# 給食センターだより

令和6年 10月発行  
武蔵村山市立学校給食センター  
042-560-2597



市公式キャラクター  
「Mジロ」

10月の給食目標 旬の食べ物について知ろう

## 実りの秋！旬の味覚を味わおう

### 旬とは、一番おいしくて栄養たっぷりの時期

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しょう。



### 9月の給食レシピ

### フィッシュバーガーに使った オーロラソース

#### 材料(5人分)

マヨネーズ……………40g  
トマトケチャップ…20g  
ウスターソース…… 5g  
粒マスタード…………0.5g  
水……………適量

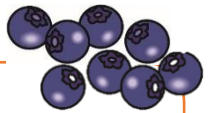
#### 作りかた

1. 材料をすべて合わせてよく混ぜる。
2. 小鍋で加熱する。(味がなじみます)



給食では、白身魚のフライにかけました。  
白身魚のソテーやチキンカツなど、何でも合う万能ソースです♪

# 今月の献立紹介



## 👁️👁️ 目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。スマホやテレビ、ゲームなど目を使うことの多い現代です。部屋の明るさや使用時間を家庭で決めましょう。給食では目の健康を守るアントシアニンが豊富なブルーベリーを使って「手作りブルーベリージャム」を作ります。



秋の収穫に感謝をして、美しい月を見ます。別名「栗名月」にちなんで、給食では栗が入った「秋ご飯」を作ります。



ハロウィンのかぼちゃ型のハンバーグです♪

地元のアイスが登場！  
市内のモトキ牧場の牛乳で作られたミルクアイスを提供します。  
Let's 地産地消！



オリンピック・パラリンピックは終わりましたが、味めぐりツアーは続きます ✂✂✂ 給食で旅をしましょう！



## 世界味めぐりツアー スペイン



スペインはヨーロッパの国です。パエリアは地中海に面したバレンシア地方の料理で、「フライパン」という意味です。給食ではターメリックを使って、米を黄色に色づけます。

## 日本味めぐりツアー 東京都

やながわなべ  
柳川鍋はドジョウとゴボウを甘辛く煮て、卵でとじた料理です。佃煮は佃島（現在の中央区佃）で生まれた保存食です。どちらも江戸時代に誕生し、現在まで受け継がれている東京都の郷土料理です。

10月1日は  
都民の日



# 給食情報

[クックパッド\(ここをクリック\)](#)で給食レシピを公開しています。  
右のQRコードからもアクセスできます。



[武蔵村山市ホームページ\(ここをクリック\)](#)で今月の献立表を公開しています。  
右のQRコードからもアクセスできます。

