

10月給食だより

10月号

令和7年9月30日

渋谷区立渋谷本町学園

統括校長 松岡 弘悟

栄養士 阿部 幸長

秋を楽しむお月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



2025年の十五夜は10月6日、
十三夜は11月2日です。



★今月の給食紹介★

●10月3日・・・コラボ給食 with 服部学園（洋食）

昨年度まで「ワンダフル給食」として登場するすべての料理を服部学園のシェフが考案して給食に登場していましたが、今年は年に3回主菜のレシピを服部学園のシェフに考えてもらい給食で提供します。今回は南イタリアの「カポナータ風パスタとシチリア風肉団子」という料理を提案してもらいました。

★カポナータ風パスタ・・・ナスを中心にズッキーニやパプリカなどを使い、お酢や砂糖で甘酸っぱく仕上げる野菜煮込みで今回はトマトピューレを加えてパスタと一緒に煮込んで提供します。

★シチリア風肉団子・・・日本のハンバーグのようにイタリアの家庭でよく食べられている料理です。シチリアでは肉団子も甘酸っぱく仕上げるそうです。

この機会に様々な味に触れて自分の感性を高めましょう！

●10月8日、16日、24日、31日・・・完食コンテストリクエスト

7月に「楽しく食べ残しを減らそう！」ということを目的として5年生～9年生を対象に給食委員会の企画の「完食コンテスト」を実施しました。ルールはクラスでそれぞれの料理の残りが1.5人分以下だったらそのマスにシールを貼ってビンゴを集めるというものです。5～9年生のクラスを二つに分けてたくさんビンゴをそろえられたチームがリクエストをする権利を獲得するものでした。どのクラスも苦手なものにも挑戦する姿が見られ有意義な企画となりました。実施後のリクエストで多かったものが①から揚げ②味噌ラーメン③ハンバーグ④揚げパンでした。10月の献立に登場するので楽しみにしてください！

年 組 ↑	野菜④ サラダか おひたし	主食 麺	主菜 肉	汁②	牛乳①
	主菜 いも③	主菜 魚①	主食 ごはん①	主菜 魚②	主菜 いも①
	牛乳② or果物	野菜③ サラダか おひたし	ボーナス マス	★	主食 ごはん⑤
	汁①	主食 ごはん④	野菜① サラダか おひたし	主菜 いも②	主食 ごはん③
	汁④	主食 ごはん②	汁③	野菜② サラダか おひたし	？