



朝、晩の気温も下がり、少しずつ秋めいてきました。秋はスポーツの秋、読書の秋、芸術の秋と言われるように何をするのにも過ごしやすい季節です。そしてなんといっても食欲の秋です。この時期はおいしい旬の食べ物が出回ります。おいしい秋の味覚を味わって、体もしっかり動かし、充実した秋を過ごしましょう。

今月から3年生が授業で立てた献立が登場します！！

10月16日(水)

元2年6組 鈴木 芽依さんの献立

テーマ：「日本の郷土料理」

献立：たこめし、牛乳、さばのみそ煮
レモン和え、牛乳プリン

10月25日(金)

元2年4組 青木 風空さんの献立

テーマ：「アメリカ 大衆料理」

献立：クラムチャウダースープスパゲッティ、ほうれん
草入りオムレツ、コールスローサラダ、オレンジ



*献立のポイントやテーマの内容については、食育タイムや給食だより等で詳しく紹介していきます。楽しみにしててください。

郷土料理

17日(木)：四国地方 香川県

【肉もっそ、牛乳、じゃこ天、うち込み汁、即席漬け】

肉もっそ、じゃこ天、うちこみ汁は香川県の郷土料理です。

肉もっそ・・・稲刈りや茶摘みの後によく食べられていたそうです。肉もっその「もっそ」には手で丸く握ったものという意味があります。「もっそうめし」は海や山、里の食材を使った具を炊きたたのご飯に混ぜて食べる料理です。

じゃこ天・・・香川県の宇和島市などで食べられています。宇和島では、魚のすり身を揚げたものを天ぷらと呼ばれているそうです。

うちこみ汁・・・さぬきの農村の日常食として食べられてきました。うどんと、季節の野菜をふんだんに使って作る家庭料理です。

10月22日(火)

勝浦タンタンメン

千葉県勝浦市のB級グルメ

「勝浦タンタンメン」、玉ねぎ、ラー油を使っているのが特徴です。海女さんや漁師の方が冷えた体を温めるために作られたのが始まりといわれています。



★大原中人気メニューレシピ紹介★

なめたけ和え(4人分)

- ・小松菜(2cm)・・・40g
- ・キャベツ(せん切り)・・・80g
- ・もやし・・・80g
- ・えのきたけ・・・60g
- ・しょうゆ・・・小さじ2
- ・和風だしの素・・・少々
- ・しょうゆ・・・小さじ1

A



【作り方】

- ① 野菜は茹でて冷ます。
- ② Aを下煮する。
- ③ ①、②、③を和える。

※量は給食用です。ご家庭で調整をお願いします。

10月の献立について

旬

*7日(月)：梨 

さいたま市でも西区で梨の栽培が盛んです。種類も豊富で、二十世紀や豊水など、時期によってさまざまな味が味わえます。

*9日(水)：ポテトのフラワー揚げ 

さつまいもを丸のまま2mm幅に切り、油で揚げるとお花のような形になることからこの名前がついたといわれています。はちみつだれでからめたものです。

*23日(水)：さんまご飯 

秋が旬のさんまを短冊状に切りでん粉をからめ、揚げてしょうゆで味付けをし、ごはん混ぜる混ぜご飯です。