



## \* 10月の献立 \*

### 11日(水) 目の愛護テーマメニュー

10月10日は、目の愛護デーです。給食では11日に、清瀬産のブルーベリーをたっぷり使った「ヨーグルトブルーベリーケーキ」を出します。

ブルーベリーに含まれているアントシアニンという栄養素は、視力の回復や肝機能の向上に効果があると言われています。



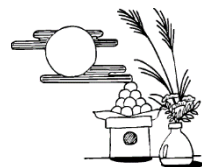
### 19日(木) 地場産メニュー

毎月19日は「食育の日」です。この日の給食は、清瀬市産や東京都産の食材を使った地場産献立にしています。今月は、東京都伊豆諸島産の糸寒天を使った「糸寒天のあえもの」を出します。

### 26日(木) 十三夜メニュー

10月27日は、十三夜です。十五夜の次に月が美しく見える日と言われており、栗や豆の収穫の時期にあたることから、「栗名月」「豆名月」と呼ばれることもあります。

給食では26日に、栗を使った「秋の香りごはん」を出します。



### 27日(金) 開校70周年お祝いメニュー

10月27日には、周年記念集会が行われます。

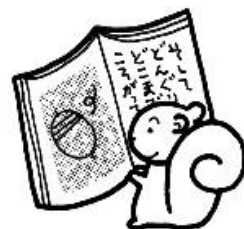
給食では、手作りの「かぼちゃのチーズケーキ」を出します。

70周年のお祝いとして、かわいい飾りつけもするので、お楽しみに！！

## 16日(月)～27日(金)は **読書旬間** です！

給食では、**各学年で1番多く借りられていた人気の本**に関する料理を出します。

ぜひ本を読んで、給食をより楽しく味わいましょう！



### 16日(月) 3年生「ハムスターの研究レポート」

ハムスターの好物のかぼちゃ・にんじん・キャベツを使った「かぼちゃサラダ」を出します。

### 17日(火) 5年生「黒ねこサンゴロウ」

サンゴロウが海でつって食べた魚にちなんで、まるごと食べられる「きびなごのからあげ」を出します。

### 18日(水) 4年生「ハリー・ポッターと秘密の部屋」

魔法学校の昼食に出た「シェパード・パイ」と、イギリスの伝統的な料理「スコッチフロス」を出します。

### 23日(月) 6年生「将棋教室」

将棋は長時間の対局になることも多く、糖분을補給するために甘いおやつを食べることがあるそうなので、甘くておいしい「キャラメルポテト」を出します。また、どこかに**将棋の駒**の形の野菜が入っているかも！

### 24日(火) 1年生「へんしんオバケ」

本に登場するりんごを使った「手作りりんごジャム」と、しいたけを使った「きのこサラダ」を出します。

### 25日(水) 2年生「ほたてのひみつ」

ほたてを使った「シーフードカレーライス」を出します。