

10月 給食だより

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。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す。



皆さんは、どんな味が好きですか？ 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

5つの基本味と代表的な食べ物

あまみ 甘味	えんみ 塩味	さんみ 酸味	にがみ 苦味	うまみ うま味
さとう、ハチミツ	しお塩	酢、レモン	コーヒー、ゴーヤ	だし

※給食には牛乳は毎日つきます。
 ※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

<10月分の給食予約> 10月分の給食は9月22日(金)までに予約しましょう。

令和5年10月予定献立表

都立江戸川高等学校 定時制課程

給食時間 行事	日	曜	主食	主菜	副菜・汁物・デザート	変更 締切
6:15～6:35	2	月	ごはん	青椒肉絲	バンバンジーサラダ・中華スープ・くだもの	9/22 (金)
6:15～6:35	3	火	ひき肉と豆のカレー		わかめとコーンのサラダ・根菜スープ・くだもの	
6:15～6:35	4	水	ごはん	イワシの梅しそ揚げ	のり和え・みそ汁・くだもの	
6:15～6:35	5	木	油揚げの卵とし丼		糸寒天のごま酢和え・みそ汁・白ごまプリン	
6:15～6:35	6	金	ごはん	鶏のデミグラかけ	マッシュポテト・シーザーサラダ・ レンズ豆のカレースープ・オレンジ寒天	
6:15～6:35	10	火	ごはん	豆腐とえびの旨煮	みそドレサラダ・野菜椀・くだもの	9/29 (金)
6:15～6:35	11	水	小松菜とじゃこのチャーハン		野菜の香味和え・中華レタススープ・フルーツ白玉	
6:15～6:35	12	木	ごはん	鮭のチャンチャン焼き	ごま風味サラダ・むらくも汁・牛乳寒天	
6:15～6:35	13	金	ビビンバ		レバーとチリソース・サンラータン・くだもの	
6:00～6:20 考査前日	16	月	さんまのかば焼き丼		海藻サラダ・みそ汁・くだもの	10/6 (金)
5:30～5:55 中間考査	17	火	ごはん	鶏ちゃん(岐阜)	わさびマヨ和え・すまし汁・明日葉ミルクゼリー	
5:30～5:55 中間考査	18	水	にんじん ライス	ミートローフ	ナッツサラダ・豆乳コーンポタージュ・くだもの	
5:30～5:55 中間考査	19	木	じゃこ菜飯	焼きししゃも	肉じゃが・豚汁・くだもの	
5:30～5:55 中間考査	20	金	白ごまトースト		コーンサラダ・チキンと豆のスープ・プリン	
6:15～6:35	23	月	ビーンズガパオライス		チーズサラダ・小松菜スープ・くだもの	10/13 (金)
6:15～6:35	24	火	ごはん	肉団子黒酢あんかけ	ごま和え・みそ汁・くだもの	
6:15～6:35	25	水	麦ごはん	鶏の香味焼き	のりマヨサラダ・みそ汁・シナモンりんごケーキ	
6:15～6:35	26	木	豆乳担々麺		ひじきサラダ・紅茶マーラーカオ	
6:15～6:35	27	金	秋の ごはん	かじきのみそ焼き	しらすと野菜の和え物・すまし汁・お月見ゼリー	
6:15～6:35	30	月	ごはん	鶏の和風ピカタ	酢味噌和え・豆乳汁・フルーツみつ豆	10/20 (金)
5:30～5:55 文化祭準備	31	火	シーフードピラフ		ピクルス・野菜スープ・かぼちゃのチーズケーキ	