



給食だより



令和8年度 10月号
都立世田谷泉高等学校

秋はお米をはじめ、野菜や果物など食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎える季節です。給食でも旬の食材を積極的に取り入れ、季節の恵みや日本の食文化を伝えていきたいと思います。



お米を味わって食べよう！

新米の季節になりました。お米には、粒の大きさ・粘り・甘みなど、品種によってさまざまな特徴があります。給食で使用している主な品種と特徴を紹介します。

○コシヒカリ（新潟県など）

日本で最も生産量の多いお米の品種です。開発に関わった新潟県と福井県の両県がかつて含まれていた「越国」（こしのくに）にちなみ、「越の国に光輝く米」という願いを込めて命名されました。粘り、つや、甘みともに優れたお米です。



○つや姫（山形県など）

山形県で開発されたブランド米です。炊き上がりのつややかな見た目と白さの美しさから、「つや姫」と名付けられました。粒がしっかりしていて上品な甘みとうま味があり、冷めてもおいしいお米です。

○サキホコシ（秋田県など）

秋田県が「あきたこまち」に続く新たなブランド米として開発した品種です。「日本の食卓に笑顔の花を咲かせたい」という願いを込めて名付けられた品種です。ふっくらとした食感と、噛むほどに広がる甘みとうま味が特徴のお米です。

給食紹介 ～7月の行事食（七夕）～



ちらし寿司・冬瓜のそぼろあんかけ
七夕汁・カルピスフルーツポンチ・牛乳

七夕汁は、そうめんを天の川に見立てた汁物です。切り口が星形になるオクラを添え、七夕らしい一品に仕上げました。

～季節の食材を使った献立（とうもろこし）～



ご飯・麻婆茄子・茹でとうもろこし
塩ナムル・わかめスープ・牛乳

千葉県産のとうもろこしを提供しました。旬を迎えたとうもろこしは、みずみずしく甘みが強いのが特徴です。