

給食だより 10月号

10月の地産地消

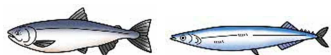
米 だいず にんにく 干しいたけ
キャベツ 相生産豆腐 若さのみそ うまいか
ゆず果汁 相生野瀬かんぴょう タ顔ゼリー

10月のかみかみ献立

2日(木) 黒糖ビーンズ
9日(木) 大豆入りキャベツのスープ
16日(木) ひよこ豆のポトフ
23日(木) うまいか
30日(木) チリコンカン

まだまだ夏の暑さが残る毎日ですが、季節は少しずつ秋へと向かっています。秋は食べ物がおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、多くの食材に触れ合う機会を作ることは、豊かな感性や味覚形成にとっても大切です。給食でもたくさんの旬の食べ物を取り入れています。自然の恵みに感謝していただきましょう。

魚がおいしい季節



秋になると、海の温度が変わることで脂がのって、味がよくなる魚が多くなります。秋鮭やさんまが旬の魚です。旬の魚は栄養価が高く、たんぱく質やDHA・EPAなど、脳や体を育てる成分がたくさん含まれています。焼いたり、ホイル焼きや煮魚にして、秋の香りとともに味わいたいですね。

秋野菜や果物を食べよう



秋は、さつまいも・かぼちゃ・里芋・きのこなど、旬の野菜がたくさん出回ります。旬の野菜は栄養がぎゅっと詰まっています、体を元気にしてくれます。

また、りんご・ぶどう・柿・梨などのみずみずしい果物もたくさん登場します。おやつやデザートにぴったりです。

秋の味覚には、さつまいもやきのこ、りんごや柿など、噛みごたえのある食材がたくさんあります。よく噛んで食べると、あごや歯が丈夫になり、消化もよくなります。よく噛む目安は一口30回。現代はやわらかい食べ物が増えて、30回噛むのはなかなか至難の技です。噛む回数を数えながら食べるのもおすすめです。



新しく給食に野菜を届けて下さる 相生市の農家さんの紹介



ひえん 飛燕ファーム 松田 龍児さん



相生市若狭野町の 飛燕ファーム の松田龍児さんは、10月から学校給食に新鮮な野菜を提供して下さる生産者さんです。

松田さんは「野菜ソムリエ」の資格を持ち、「おいしいは作れる」をモットーに、味と栄養にこだわった野菜づくりをされています。地元・若狭野町の畑で育てられた野菜は、安心して食べられるよう栽培管理にも気を配り、子ども達の健康や食育を大切に考えておられます。

10月はキャベツ、11月はブロッコリー、キャベツ、白菜を取り入れる予定です。



まるまる満点 多彩なメニュー 未来につながる 相生の給食

10月の『まるまる満点メニュー』



10日(金) かぼちゃひき肉フライ(かぼちゃ) こまつナ和え(小松菜・にんじん)
卵スープ(卵・にんじん・チンゲン菜) ブルーベリーゼリー(ブルーベリー)



10月は『目にいい栄養たっぷりメニュー』です。10月10日は、横にすると目と眉毛のような形に見えることから、目の愛護デーです。それに合わせて、この日の給食は、目の健康を守る栄養をたっぷり取り入れました。

「かぼちゃ」「にんじん」「小松菜」「チンゲン菜」に多く含まれるβ-カロテンは、体の中でビタミンAに変わり、暗いところで物を見やすくしてくれる働きがあります。「小松菜」や「チンゲン菜」のビタミンCは、紫外線や疲れから目を守ってくれます。「卵」に含まれるルテインは、ブルーライトや紫外線から目を守ってくれる働きがあり、ブルーベリーのアントシアニンは、目の疲れをやわらげてくれます。

10月こんだて

令和7年度

相生市学校給食会

日	曜	パン ごはん	牛 乳	お か ず	ざ い り ょ う 名			家庭でとくに とりたいたいのもの	エネルギー量	たんぱく質
					ね つ や か に なる も の ☆ 黄のたべもの	体 を つ っ く る も の ☆ 赤のたべもの	体 の ち ょ う し を と の え る も の ☆ 緑のたべもの		kcal	g
									上段:小学生	下段:中学生
1	水	〔市制記念日 お祝い献立〕 せきはん	ジョ ア	だしまきたまご あいおいのせかんびょうのために とうふじる ゆうがおぜりー	せきはん ごましお さとう あぶら ゆうがおぜりー	ジョア だしまきたまご ぎゅうにく とうふ かまぼこ	あいおいのせかんびょう にんじん しろねぎ いんげん ほししいたけ しょうが たまねぎ しめじ ねぎ	さかな るい	572	20.3
									648	20.1
2	木	パン	○	もやしとハムのサラダ かぼちゃのポタージュ こくとうビーンズ	パン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも バター こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう チキンハム ベーコン	もやし にんじん かぼちゃ たまねぎ パセリ	いろのこい やさしいい	583	22.3
									670	24.9
3	金	ごはん	○	しろみぎかなのフライ かわりきんぴら さつまいものみそしる	ごはん あぶら さとう ごま油 さつまいも	ぎゅうにゅう しろみぎかなフライ ぎゅうにく とうふ うすあげ みそ	こんにゃく にんじん だけのこ いんげん えのきたけ たまねぎ ねぎ	かいそう るい	621	23.8
									719	27.0
6	月	とりから どんぶり	○	のっぺいじる	ごはん でんぶん あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう とりにく うすあげ とうふ	えだまめ たまねぎ こんにゃく にんじん ねぎ ほししいたけ	やさい るい	573	27.5
									682	32.1
7	火	ごはん	○	さばのみそに たくあんあえ すましじる	ごはん さとう	ぎゅうにゅう さば みそ かまぼこ	しょうが たくあん キャベツ もやし にんじん はくさい えのきたけ ねぎ	いもるい	576	23.5
									688	27.0
8	水	チキン カレー ライス	○	フルーツポンチ はくさいのもみづけ	ごはん じゃがいも バター りんごゼリー みかんゼリー	ぎゅにゅう とりにく チーズ かつおぶし	たまねぎ にんじん もも パイナップル はくさい	たまご るい	593	19.6
									707	22.5
9	木	パン	○	にこみハンバーグ(ケチャップあじ) こふきいも だいずいりキャベツのスープ	パン さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ あおのり チキンウインナー だいず	キャベツ たまねぎ にんじん	いろのこい やさしいい	556	25.1
									676	29.9
10	金	〔まるまる満点 メニュー〕 ごはん	○	かぼちゃひきにくフライ こまつなあえ たまごスープ ブルーベリーゼリー	ごはん かぼちゃひきにくフライ あぶら ごま さとう でんぶん ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう まぐろフレーク たまご	こまつな にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ	いろのうすい やさしいい	613	22.5
									752	26.6
14	火	ごはん	○	すどり ワンタンスープ	ごはん でんぶん じゃがいも あぶら さとう タンメン	ぎゅうにゅう とりにく うすあげ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ほししいたけ ねぎ	さかな るい	572	21.6
									681	24.9
15	水	ビビンバ	○	トック	ごはん ごま油 さとう あぶら トック	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご とりにく	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん こまつな たまねぎ なまししいたけ	しゅじつ るい	608	25.0
									725	28.8
16	木	パン	○	とりにくとトマトのパスタ ひよこまめのポトフ	パン マカロニ オリーブ油 さとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ ベーコン	たまねぎ しめじ こまつな にんにく トマト缶 にんじん	きのこ るい	560	25.4
									646	29.0
17	金	〔食育の日献立〕 ごはん	○	とりにくのゆずふうみ キャベツともやしのあえもの わかさのみそのみそしる	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま油 じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく あいおいさんどうふ わかめ うすあげ わかさのみそ	ゆず果汁 キャベツ もやし コーン たまねぎ にんじん	くだもの るい	578	28.3
									688	32.7
20	月	ごはん	○	チャプチェ わかめスープ かんこくのり	ごはん はるさめ ごま油 さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ とうふ ぶたにく かんこくのり	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ だけのこ ねぎ もやし	ござかな るい	564	22.6
									673	26.0
21	火	ごはん	○	ぶたにくとじゃがいものにこみ こんさいのごまみそしる	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく うすあげ みそ	たまねぎ いんげん しょうが だいこん ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ	かいそう るい	568	19.6
									679	22.3
22	水	ハヤシ ライス	ジョ ア	ライスパスタサラダ	ごはん じゃがいも バター ライスパスタ さとう ごま油	ジョア ぶたにく チキンハム	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	いろのこい やさしいい	608	18.7
									736	22.1
23	木	パン	○	ハムサラダ やきそば うまいか	パン さとう あぶら やきそばめん	ぎゅうにゅう チキンハム ぶたにく あおのり かつおぶし うまいか	だいこん キャベツ たまねぎ にんじん もやし	いもるい	598	24.8
									737	29.4
24	金	ごはん	○	ゆきどうふのいりに とりだんごじる あぶらみそ	ごはん あぶら さとう ごま油	ぎゅうにゅう ゆきどうふ とりにく ノンフライつくね みそ ぶたにく だいずのはな	ほししいたけ にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ にら しょうが	しゅじつ るい	611	28.1
									730	32.3
27	月	わかめ ごはん	○	いりどり いもだんごじる	ごはん あぶら さとう いもだんご でんぶん	ぎゅうにゅう わかめ とりにく	ごぼう れんこん にんじん こんにゃく いんげん だいこん しめじ ねぎ	さかな るい	561	24.7
									669	28.3
28	火	ごはん	○	かんとうに わかさのみそのみそしる	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちくわ あつあげ わかめ とうふ うすあげ わかさのみそ	だいこん こんにゃく たまねぎ にんじん	くだもの るい	609	24.3
									728	27.8