

学校給食だよ！

令和7年
10月

こんげつ ひょうごけんさん あこうさん しょくさい
今月の兵庫県産・赤穂産の食材は
うらめん
裏面です。






(教職員のみ)

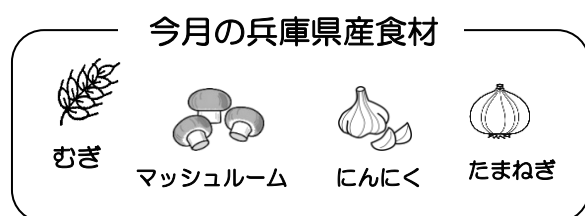
給食費口座振替日 10月24日(金)
再振替日 11月7日(金)

通帳残高を確認の上、前日までに入金しておいてください。

◎の食品は、業者が直接学校園へ配送します。

日 (曜日)	こんだて	 エネルギーになる (からだをうごかす)	 あか からだをつくる	 みどり からだのちようしをととのえる (からだをまもる)
1 (水)	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 チヂミ(中2コ) フルーツポンチ	ごはん でんぷん・ごまあぶら こむぎこ・でんぷん カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたミンチ・豆腐 みそ たまご	たまねぎ・にんじん・しょうが ねぎ・グリーンピース にら・たまねぎ・にんじん おうとう・パイ ナタデココ
2 (木)	パン(幼中) あぶらパン(小) ぎゅうにゅう ポトフ オムレツ ブロッコリーのマヨあえ(幼中) ケチャップ	パン・グラニューとう・あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ(幼中)	ぎゅうにゅう ミニウインナー たまご	たまねぎ・にんじん・セロリ・キャベツ ブロッコリー(幼中)
3 (金)	ごはん ぎゅうにゅう みそしる とりにくのごますがけ はくさいのさっぱりあえ	ごはん でんぷん・ごま	ぎゅうにゅう 豆腐・あぶらあげ・わかめ けずりぶし・みそ ハム	にんじん・ねぎ はくさい・にんじん ゆずかじゅう
6 (月)	おつき み 献 立 ごはん ぎゅうにゅう おつきみだんごじる ぶたにくとさつまいもの かりんあげ えだまめ	ごはん もち さつまいも・でんぷん・ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく・おつきみかまぼこ けずりぶし・こんぶ ぶたにく	はくさい・にんじん・しいたけ しょうが えだまめ
7 (火)	ごはん ぎゅうにゅう だいこんじる こまつなまんじゅう (小中2コ) ごしきあえ	ごはん こむぎこ はるさめ・ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく・あぶらあげ・とうふ かまぼこ・けずりぶし・こんぶ ぶたにく ハム	だいこん・にんじん・しめじ ねぎ こまつな・キャベツ コーン・きゅうり・にんじん
8 (水)	ごはん ぎゅうにゅう きのこカレー たまねぎコロッケ ヨーグルトあえ	ごはん じゃがいも じゃがいも・パンこ・あぶら カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぎゅうにく ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・まいだけ しめじ・トマト・にんにく たまねぎ おうとう・パイ・みかん
9 (木)	こくとうパン ぎゅうにゅう レタススープ ナポリタン ◎アセロラゼリー	パン・こくとう スパゲティ ゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうミンチ・ウインナー	レタス・たまねぎ・にんじん コーン・マッシュルーム・パセリ たまねぎ・にんじん・にんにく トマト・マッシュルーム・パセリ アセロラ
10 (金)	ごはん ぎゅうにゅう とんじゃが きびなごいそべフライ (小中2コ) カラフルサラダ	ごはん じゃがいも パンこ・あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく・まるでん・けずりぶし きびなご・あおのり	たまねぎ・にんじん・こんにゃく ブロッコリー・むきえだまめ にんじん・コーン
14 (火)	ごはん のむヨーグルト たぬきじる とりにくのおからあげ あおじそふうかいそうサラダ	ごはん ごまあぶら・でんぷん でんぷん・あぶら	のむヨーグルト(マスカット) ひらてん・あぶらあげ けずりぶし とりにく かいそう・わかめ	こんにゃく・にんじん・えのき ごぼう・ねぎ・しょうが きゅうり・にんじん
15 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ワントンスープ ちゅうかふういためもの ごぼうサラダ	ごはん ワントン はるさめ・ごまあぶら ごま・ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう はくさい・もやし・にんじん しいたけ・ねぎ ほうれんそう・もやし・にんじん たけのこ・しょうが ごぼう・にんじん・コーン	
16 (木)	パン ぎゅうにゅう クリームシチュー ミートボールのてりやき (小中2コ) マカロニサラダ	パン じゃがいも でんぷん マカロニ・ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン・しろいんげんまめ ぎゅうにゅう・なまクリーム ぶたにく・とりにく ツナ	たまねぎ・にんじん マッシュルーム たまねぎ キャベツ・にんじん・きゅうり

日 (曜日)	こんだて	 エネルギーになる (からだをうごかす)	 あか からだをつくる	 みどり からだのちようしをととのえる (からだをまもる)
17 (金)	ごはん ぎゅうにゅう いもに さわらのしおやき おひたし	ごはん さといも ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく けずりぶし・みそ さわら はなかつお	こんにゃく・ごぼう しろねぎ ほうれんそう・はくさい もやし
20 (月)	わかめごはん ぎゅうにゅう しおラーメン しゅうまい(小中2コ) りんご	ごはん ちゅうかめん こむぎこ	わかめ・ぎゅうにゅう とりにく けずりぶし・こんぶ ぶたにく	もやし・にんじん コーン・ねぎ たまねぎ りんご
21 (火)	ごはん ぎゅうにゅう すましじる とりにくとかぼちゃの あげびたし きゅうりのすのもの	ごはん でんぷん・あぶら ごま	ぎゅうにゅう 豆腐・あぶらあげ・かまぼこ けずりぶし・こんぶ とりにく わかめ	えのき・にんじん・みつば かぼちゃ きゅうり・にんじん
22 (水)	ごはん ぎゅうにゅう とんじる ししゃも(小中2コ) ちくわとキャベツのごまドレあえ あじつけのり	ごはん さといも ノンエッグごまドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく・あぶらあげ けずりぶし・みそ ししゃも ちくわ あじつけのり	ごぼう・にんじん・だいこん こんにゃく・ねぎ キャベツ・きゅうり・にんじん
23 (木)	パン ぎゅうにゅう かぼちゃのポタージュ ハムステーキ コロコロサラダ	パン ノンエッグごまドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン・ぎゅうにゅう なまクリーム・こなチーズ ポロニアハム	かぼちゃ・クリームコーン たまねぎ・にんじん・パセリ コーン・きゅうり むきえだまめ
24 (金)	むぎごはん のむヨーグルト ビーフカレー ミンチカツ ゆでキャベツ	ごはん・むぎ じゃがいも パンこ・あぶら	のむヨーグルト(プレーン) ぎゅうにく・ひよこまめ ぶたにく	たまねぎ・にんじん トマト・にんにく たまねぎ キャベツ
27 (月)	ごはん ぎゅうにゅう もずくスープ とりにくのレモンづけ こまつなあえ	ごはん でんぷん でんぷん・あぶら ごま	ぎゅうにゅう もずく・とうふ けずりぶし・こんぶ とりにく ツナ・いとかまぼこ はなかつお	えのき・しいたけ・にんじん ねぎ レモンかじゅう こまつな・にんじん
28 (火)	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ ぶたピリ てっこつサラダ	ごはん はるさめ ごま・ごまあぶら ごま ノンエッグごまドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく・ほだてかいばしら ぶたにく ひじき・いとかまぼこ サインメチーズ	たけのこ・もやし・にんじん・にら キムチ・にんじん・ごぼう さやいんげん・こんにゃく にんじん・きゅうり・キャベツ
29 (水)	ごはん ぎゅうにゅう えびボールスープ まるかじりカレイの レモンソース かぼちゃサラダ	ごはん でんぷん・あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう えびボール カレイ ぎゅうにゅう ベーコン・ぎゅうにゅう なまクリーム ポークフランク ハム・わかめ	はくさい・にんじん・たまねぎ しいたけ・ねぎ・しょうが レモンかじゅう かぼちゃ・きゅうり
30 (木)	こめこパン ぎゅうにゅう コーンポタージュ ポークフランク もちむぎめんサラダ	パン・こめこ もちむぎめん ごま・ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン・ぎゅうにゅう なまクリーム ポークフランク ハム・わかめ	クリームコーン・たまねぎ・にんじん コーン・マッシュルーム・グリーンピース ほうれんそう・コーン にんじん
31 (金)	ごはん ぎゅうにゅう コンソメスープ てりやきハンバーグ わふうポテトサラダ	ごはん パンこ(小中)・でんぷん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく・ぶたにく(幼) ハム・はなかつお	たまねぎ・キャベツ・にんじん マッシュルーム・セロリ・パセリ たまねぎ きゅうり



秋の味覚を味わいましょう

秋はいろいろな食べ物が旬をむかえ、おいしくなる季節です。秋の味覚を味わいましょう。「味わう」ことは、「味」を感じるだけでありません。目、耳、はな、口や手など、体のさまざまな感覚を使って味わうことができます。



- 目・・・色や形
- 耳・・・食べたときの音
- はな・・・香り
- 口・・・食感、温度
- 手・・・感触、温度

旬の食べ物が多いこの時期に
さまざまな感覚をはたらかせて食事をしてみましょう。

目の愛護デー（10月10日）

10月10日 → 1010 数字の10を2つ書いてよこにすると、人の目のようにみえることから、10月10日は「目の愛護デー」です。

☆ 目によい食べ物を食べよう

ビタミンAを多く含む



アントシアニンを多く含む



これらの食べ物は、目の健康によいといわれています。食事を目で見えて楽しむためにも目を大切にしましょう。



日本の食文化

十五夜（中秋の名月）



旧暦の8月15日に見られる月を「十五夜」や「中秋の名月」といい、はるか昔からお月見をして楽しまれています。お月見には、すすきや月見だんご、さといもなどを供えます。このほか、栗や柿、梨など秋に収穫されるものも供えられています。

● 月見だんご



秋に収穫される作物への感謝の思いが込められています。作り方や形、供え方などは、地域によってちがひがあります。



< 関西風 >



先をとがらせた形をしていて、あんをまいています。

< 関東風 >



まるい形をしています。一般的に15個ぐらい重ねて供えます。

今年の十五夜は10月6日（月）です。
給食では、6日（月）にお月見献立として、おつきみ団子汁が登場します。

～ 給食センターの紹介 ～

● 温かい料理は温かく、冷たい料理は冷たく届けられるようになりました

バット、食缶の保温性が向上したので、汁物や揚げ物、炒め物などは冷めにくく、和え物やサラダなどは冷たい状態で届けられるようになりました。給食を食べる時に確認してみてくださいね。



のみこまず しっかりかんで たべようね



令和7年度
有年小学校2年
高本 子龍



給食レシピ

給食だより、給食レシピは、
赤穂市のホームページにも載せています。



給食だより

赤穂市学校給食会
赤穂市立学校給食センター
TEL 48-7151・7252
FAX 48-1540