

月	火	水	木	金
2日 ごはん しのだに やさいのゴマいため わかめのみそしる	3日 タンメン ポテトサラダ	4日 イワシのかばやきどん だいこんサラダ きゃべつのみそしる	5日 ごはん ささみのレモンソース もやしのおナムル きのこスープ	ぎゅうにゅう まい 牛乳は毎日つきます ぶつし つごう 物資の都合により こんだて へんこう 献立が変更することが あります。 
健康で丈夫な体を作るため、 主食・主菜・副菜・汁物をそろえ て、バランスのよい食事をとり ましょう！！	めん とき の こ 麺の時はよくかまずに飲み込 みがちです。一口を何回かん で食べているか、確認しながら 食べられるといいですね。	がつ か の ひ 10月4日(いわしの日)にちな み、おかずをいわしにしました。 じつは、みそ汁のだしに使う 煮干しもいわしです。	きょう ぜんき しゅうりょう けんこうてき 今日で前期が終了します。健康的 な食生活を送ることができた か？春からの半年を振り返って 見直してみましょう。	
9日  スポーツの日	10日 ☆目の愛護デー きなこあげパン ブロッコリー ツナマヨソテー にくだんごスープ	11日 そぼろごはん ゆずふうみあえ だいこんのみそしる	12日 ☆豆乳の日 ごはん ちくわのいそべあげ ようふうおから とうにゅうみそしる	13日 ごはん とりにくのみそマヨやき わふうサラダ もやしのみそしる
骨を丈夫にする栄養素と言え ばカルシウムが有名ですが、 カルシウムの吸収をよくする ためには、運動も必要です。	あじうしよく じかん き 給食の時間は決まっていま す。食べる時間を確保するた め、準備・片付けを素早くかん ばりましょう。	きゅうにゅう おも からだ つく ほか 牛乳には、主に体を作る働 きをするカルシウムとたんぱく 質が豊富です。成長期に大切 な栄養です。	きょう とうにゅう ひ 今日は、豆乳の日にちなみ、大豆 の栄養を取り入れた給食です。み そ汁に豆乳を入れ、栄養をパー アップさせています。	ごまには、体に必要な栄養が ぎっしりつまっています。一度 に多くは食べられませんが、他 の食材を引き立てます。
16日  世界食料デー たきこみごはん くきわかめのサラダ ぐだくさんみそしる	17日 入部400年記念うどん なまあげとやさいの 田楽みそあえ もろこし	18日 ごはん ぼうぎょうざ オイスターソースいため たまごスープ	19日 ☆食育の日 マーボーどん わかめスープ	20日 ごはん あじフライ じゃがいものカレーいため はくさいのみそしる
10月16日は国連が制定した「世界 食料デー」、世界の食料問題に ついて考える日です。自分ができ る事は何か考えてみましょう。	ゆりほんじょうしにゅうりょう 由利本荘市入部400年を記念し て、昔の食文化をたどったメニ ューです。実は本荘うどんは稲庭う どんのルーツとも言われています。	あき よなが よ 秋の夜長。夜ふかしている人 はいませんか？生活リズム を見直して「早寝早起き朝ご 飯」を心がけましょう。	しよくい ひ じもと あきた しょくさい 食育の日には、地元や秋田の食 材 を特にたくさん取り入れるようにして います。食に関わる方たちへの 感謝の気持ちを大切にしましょう。	「みそは医者いらず」という言 い伝えがあります。みそは 病気を防ぎ、健康を保つ薬と して重宝されていました。
23日 チキンカレー ふくじんづけ ごまドレサラダ	24日 まるパン やきぐりコロケ コーンサラダ まめのスープ	25日 ごはん さんまのもみじに ごまあえ とうふのうまに	26日 ごはん まつかぜやき げんきサラダ こんさいじる	27日 ☆十三夜 ごはん あじつけのり ぶたこまブルコギ しらたまスープ
寒くなってくると、風邪やウイ ルス性の病気が流行ってきます。 すきらいせずしっかり食べて、 体の抵抗力を高めましょう。	ちようりいん ぶんぜん 調理員さんたちは安全でおい しい給食を作るため、とても気 を付けています。皆さんも、手 洗いをしっかりお願いします。	さんまなどの青魚には、DHA やEPAが多く含まれています。 血液をサラサラにしたり、脳の 働きを活発にしたりします。	こめ やさい くだもの おお た お米に野菜、果物など多くの食 べ物が旬を迎えます。旬は 一年のうちで最もおいしく、 栄養価が高くなる時期です。	きょう じゅうさんや くりめいげつ まめめいげつ 今日は十三夜。栗名月・豆名月 とも呼ばれます。栗や枝豆を お供えて、収穫を喜び、 自然の恵みに感謝します。
30日 ☆食品ロス削減の日 ごはん はるまき ちゅうかいため ワンタンスープ	31日 ☆ハロウィン クリームスープ スパゲッティ チーズいりサラダ かぼちゃのムース	10月17日 由利本荘市入部400年記念給食 現在の由利本荘市に六郷 君城 打越氏の5氏が入部し400年と なった年です。10月17日は、入部400年を記念して昔の食文化をたどった 給食です。本荘うどんは日本海経由の北前船により伝わったといわれており、 一説には稲庭うどんのルーツでもあるといわれています。そんなメインのうどんには本荘の 伝統工芸品の「ごてんまり」にみたてた玉麩を浮かべてみました。副菜は、江戸時代のファ ストフード「田楽」を取り入れたメニューです。デザートは、江戸時代からの製法で作られて いる「もろこし」です。厳選された小豆と黒糖を主原料とした無添加のお菓子です。		 由利本荘市入部 四百年
食品ロスは令和2年度で年間522 万トン発生。これは、国民1人当 り、毎日おにぎり1個(約113g)を捨 てていることとなります。	10月31日のハロウィンは、秋の収穫 を祝い、悪霊を追い出す海外のお祭り です。今日はかぼちゃのムースでハロ ウィン気分を楽しみましょう			

(※給食当番さんは、衛生的に盛り付けをするため身じたくが肝心です。マスクは鼻と口をおおえる物を準備し、使い捨ての場合は毎日忘れないように！)

栄養バランスのよい食事をとる
ことは、難しいことではありません。
主食・主菜・副菜・汁物をそろ
えるといろいろな食品を食べることが
でき、自然に栄養のバランスがと
とのいます。
いつも食べている食事の内容をふ
りかえてみましょう。

