



10月給食だより

令和7年9月30日発行
由利本荘市立東由利小学校

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|---|---|--|
| <p>ぎゅうにゅう まいにち 牛乳は毎日つきます。</p> <p>ぶつし つごう 物資の都合により、 こんだて へんこう 献立が変更になる ばあい 場合があります。</p> | <p>10月6日は十五夜</p> <p>今年の十五夜は10月6日、 十三夜は11月2日です。</p> | <p>1日 ごはん ジョア(プレーン) ヤンニョムチキン ごまあえ こまつなのみそしる</p> <p>ほね は つよ 骨や歯を強くするカルシウムは、 ぎょうにゅう こさかな 牛乳や小魚だけでなく、こまつな やみそにも多く含まれています。 しっかり食べるようにしましょう。</p> | <p>2日 すきやきふうぶたどん たくあんあえ かぼちゃのみそしる ぶどうゼリー</p> <p>えどじだい おしやう 江戸時代に、和尚さんが漬けた「大 根の糠漬け」を食べて感動した将 軍が、和尚さんの名前から「たくあ ん漬け」と名付けたのだそうです。</p> | <p>3日 ごはん ほっけのしおやき おひたし(かつおぶし) なめこのみそしる</p> <p>かつおぶし せかいいちた 鰹節は、世界一高い食べ物とし て、ギネス記録に登録されてい るのだそうです。日本が誇る保 存食のひとつです。</p> |
| <p>6日 十五夜 ごはん うさぎがたハンバーグ (わふうあじ) こまつなのあえもの げんきボールのおつきみじる おつきみクレープ</p> | <p>7日 まるパン いかメンチカツ ごまドレサラダ クリームポタージュ</p> | <p>8日 ごはん いわしのうめに きんぴらごぼう キャベツのみそしる</p> | <p>9日 ごはん まつかぜやき のりずあえ ふのみそしる ブルーベリーゼリー</p> | <p>10日 秋季休業日</p> <p>10月10日は「目の愛護デー」 ビタミンAを含む食品を 意識してとろう！ かぼちゃ ほうれん草 にんじん うなぎ レバー ビタミンAは油と一緒に とると吸収がよくなります。</p> |
| <p>きょう じゅうごや ちゅうしゅう せいげつ 今日は十五夜、中秋の名月で す。今年十五夜と満月が同じ 日ではなく、明日7日が満月に なります。</p> | <p>ぎゅうにゅう は つよ 牛乳は、歯を強くするカルシウ ムが多い食品です。カルシウム の吸収を助けるビタミンD(き のこ類)も一緒にとりましょう。</p> | <p>あさ ごはんをしっかりと食べています か？朝ごはんは、体調や生活リ ズムを整える大切な役割をしま す。毎日食べましょう。</p> | <p>め あいご 「目の愛護デー」にちなんで、目 に良いとされるブルーベリーの ゼリーにしました。紫色の色素 が目の疲れをとってくれます。</p> | |
| <p>13日 スポーツの日</p> <p>スポーツの日</p> | <p>14日 みそラーメン やさいサラダ</p> <p>きょう こんごう じゅうごや せいげつ 今日から後期が始まりました。 まいにち きゅうしよく た 毎日の給食をしっかりと食べて、元 気いっぱい充実した学校生活 を送りましょう。</p> | <p>15日 ごはん ジョア(いちご) さばのしおやき ひじきのいために だいこんのみそしる</p> <p>ひじきは、大昔から食べられて いる海藻のひとつで、縄文時代 や弥生時代の遺跡からもひじき が見つかっているのだそうです。</p> | <p>16日 世界食料デー ゆかりごはん ぎゅうにくコロッケ こんにやくのおかか たまねぎのみそしる</p> <p>せかいでつくられる食べ物のうち、 やく パーセント た 約40%が食べずに捨てられ ています。食べ物の命に感謝し て、大切にいただきます。</p> | <p>17日 カレーライス ふくじんづけ フルーツポンチ</p> <p>えきでんたいかい ひ 駅伝大会の日なので、食べやす いカレーライスの献立にしました。 しっかりと食べて、疲れを吹き飛ばし ましょう。</p> |
| <p>20日 ごはん ますのおうごんやき ウインナーとやさいの いためもの さつまいものみそしる</p> <p>きょうのさつま汁には、皆さんが そだ 育てたさつまいもを入れました。 あじ 味わっていただきます。</p> | <p>21日 ひがしゆりコッペ プレーンオムレツ やさいスープ</p> <p>ひがしゆり 東由利コッペは、パンの中に、 ピザの具を入れて焼いたもので 一つ一つ手作りをしています。</p> | <p>22日 開校記念日</p> | <p>23日 ごはん ユーリンチー あおじそサラダ わかめのみそしる</p> <p>とりにく からあ 鶏肉のから揚げにネギダレをからめ たユーリンチーは、ネギダレの味や かおりの効果で、食欲がアップします。</p> | <p>24日 マーボーどん はるさめサラダ はなふのすましじる ジョア(ブルーベリー)</p> <p>はるさめ りょうとう 春雨は、緑豆から作られる麺で、 しるもの いたもの あ 汁物、炒め物、和え物など、色々な りょうり 料理に使用されています。</p> |
| <p>27日 さけわかめごはん ぎょうざ やさいのゆずふうみあえ じゃがいものみそしる</p> <p>ゆずは酸味が強いので、そのまま食 べるより、調味料やゆず茶などに かこう 加工されることが多いです。</p> | <p>28日 ごもくうどん だいがくいも りんごゼリー</p> <p>みなさんが育てたさつまいもを つか 使って、大学芋を作りました。味 わっていただきます。</p> | <p>29日 ごはん たらのみそマヨやき わふうサラダ なまあげのみそしる</p> <p>「たらふく」という言葉は、何でも たくさん食べるたらの膨らんだお 腹の様子からできた言葉です。</p> | <p>30日 ごはん あおじそとりつくね やさいのごまいため とんじる</p> <p>つくねは「手でこねて丸める」と いう意味の「つくねる」という言 葉から名づけられました。</p> | <p>31日 ハロウィン チキンライスの ホワイトソースがけ かいそうスープ パンプキンババロア</p> <p>ハロウィンは、秋の収穫に感謝し て、悪霊を追い出すヨーロッパの まつ お祭りのひとつです。</p> |

秋を楽しむお月見の行事

昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされています。旧暦で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼び、お月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里芋が収穫されることから、「芋名月」とも呼ばれます。

つきみだんご
月見団子

こめから作ります。
ちいき 地域によって満
げつ 月の丸い形や、
さつまいも 里芋の形など
があります。

きぬかつぎ

かわつぎ 皮付きの里芋を、ゆでたり
おきたりしたものです。平
あんじだい 安時代の女性
の服装からつ
いた名前です。