

月	火	水	木	金
1日(日) ごはん 信田煮 野菜のゴマ炒め わかめのみそ汁	2日・3日  東中祭振替休業日	4日 イワシのかば焼き丼 大根サラダ きゃべつのみそ汁	5日 ごはん ささみのレモンソース もやしの塩ナムル 茸スープ	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・汁物のそろえて、バランスのよい食事をとりましょう！！	麺の時はよくかまないでしまいがち。一口を何回かんで食べているか、確認しながら食べるとういいですね。	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。	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ましたか？ 春からの半年を振り返って見直してみましよう。	
9日  スポーツの日	10日 ☆目の愛護デー きなこ揚げパン ブロッコリー ツナマヨソテー 肉団子スープ	11日 そばろごはん レモン風味和え 大根のみそ汁	12日 ☆豆乳の日 ごはん 竹輪の磯辺揚げ 洋風おから 豆乳入りみそ汁	13日 ごはん 鶏肉のみそマヨ焼き 和風サラダ もやしのみそ汁
骨を丈夫にする栄養素と言えは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。	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・片付けを素早くがんばりましょう。	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。	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、栄養をパワーアップさせています。	ごまには、人体に必要な栄養がぎゅっつりつまっています。1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 炊き込みごはん 茎わかめのサラダ 貝だくさんみそ汁	17日 入部400年記念うどん 生揚げと野菜の 田楽みそ和え もろこし	18日 ごはん 米粉ぎょうざ オイスターソース炒め 卵スープ	19日 ☆食育の日 マーボー丼 わかめスープ	20日 ごはん あじフライ じゃが芋のカレー炒め 白菜のみそ汁
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。自分ができる事は何か？	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…？	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。	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。食に関わる方たちに感謝の気持ちを。	「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 福神漬け ごぼうサラダ	24日 丸パン 南瓜ひき肉コロック コーンサラダ 豆のスープ	25日 ごはん さんまの紅葉煮 ごま和え 肉豆腐汁	26日 ごはん 松風焼き 大根のすろっぱ 貝だくさんみそ汁	27日 ☆十三夜 ごはん 味つけのり 豚こまプルコギ 白玉スープ
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。すききらいせずしっかり食べて、体の抵抗力を高めましょう。	調理員さんたちは安全でおいしい給食を作るため、すごく気を付けています。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。	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。	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 春巻き 中華炒め 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 コールスローサラダ かぼちゃのムース	<b>10月17日 由利本荘市入部400年記念給食</b> 今年、現在の由利本荘市に六郷・岩城・打越氏の3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。		
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人当たり、毎日おにぎり1個(約113g)を捨てていることに。	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	 由利本荘市入部 四百年		

(※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！)

### 食欲の秋!? 栄養バランスをととのえよう!

栄養バランスのよい食事をとることは、難しいことはありません。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、自然と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。



- 主食 米・パン・めんなどから選ぶ
- 主菜 魚・肉・卵・豆・豆製品から選ぶ
- 副菜 野菜・いも類・海藻・乳製品  
果物から選ぶ
- 汁物 みそ汁やスープ・飲み物から選ぶ

