



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中学校

月	火	水	木	金
牛乳は毎日つきます。 物資の都合により、 献立が変更になる 場合があります。	 10月6日は十五夜 今年の十五夜は10月6日、 十三夜は11月2日です。	1日 ごはん ジョア(プレーン) ヤンニョムチキン きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁	2日 すきやき風豚丼 たくあん和え かぼちゃのみそ汁 ぶどうゼリー	3日 鮭わかめごはん うさぎ型ハンバーグ(和風) おひたし(かつおぶし) なめこのみそしる
		もうすぐ東中祭です。準備は順調に進んでいますか?おいしい給食を食べて、準備をしっかり頑張りましょう。	江戸時代に、和尚さんが漬けた「大根の糠漬け」を食べて感動した將軍が、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。	鯉節は、世界一固い食べ物として、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。
4日(土) 東中祭 チキンライス 海藻スープ お月見クレープ	7日 丸パン いかメンチカツ ごまドレサラダ クリームポタージュ	8日 ごはん ますの黄金焼き 大根のそぼろ煮 キャベツのみそしる	9日 ごはん 松風焼き のり酢和え ふのみそ汁 ジョア(ブルーベリー)	10日 秋季休業日 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! にんじん かぼちゃ ほうれん草 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。
10月6日は十五夜、中秋の名月です。今年は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。	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。	朝ごはんをしっかり食べていますか?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。	今日で、前期が終わります。前期のふりかえりをしっかりと行い、後期の生活に生かしていきましょう。	
13日 スポーツの日 スポーツの日	14日 みそラーメン ツナサラダ 今日から後期が始まりました。毎日の給食をしっかり食べて、元気いっぱい充実した学校生活を送りましょう。	15日 ごはん いわしの梅煮 ごま和え 生揚げのみそ汁 朝晩の冷え込みの影響で、体調を崩しがちな人はいませんか?栄養バランスが整った食事をしっかり食べて、体調管理をしましょう。	16日 世界食料デー ゆかりごはん 牛肉コロッケ 五色和え みそけんちん汁 世界で作られる食べ物のうち、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、大切にいただきましょう。	17日 カレーライス 福神漬 フルーツポンチ 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。しっかり食べて、疲れを吹き飛ばしましょう。
20日 ごはん 鶏つくね ウインナーと野菜の炒め物 さつまいものみそ汁 今日のさつまいものみそ汁に入っているさつまいもは、畑の上につるを伸ばして育ちます。収穫後、干しておくことで甘みが出ます。	21日 東由利コッペ プレーンオムレツ 野菜スープ りんごゼリー 東由利コッペは、調理員さんが一つ一つ手作りをしています。パンの中に、ピザの具を入れて焼いたのが「東由利コッペ」です。	22日 ごはん ほっけの塩焼き ひじきの炒め煮 大根のみそ汁 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。	23日 ごはん ユーリンチー 青じそサラダ わかめのみそ汁 鶏肉のから揚げに、ネギダレをからめたユーリンチーは、ネギダレの味や香りの効果で、食欲がアップします。	24日 マーボー丼 春雨サラダ 花魁のすまし汁 ジョア(マスカット) 春雨は、緑豆から作られる麺で、汁物、炒め物、和え物など、色々な料理に使用されています。春に降る雨が名前の由来です。
27日 ごはん さばの塩焼き 野菜のゆず風味和え 小松菜のみそしる ゆずは酸味が強いので、そのまま食べるより、ポン酢などの調味料や、ゆず茶、ジャムなどに加工されることが多い食べ物です。	28日 五目うどん 大学いも 大学芋は、東京大学の門の前で売られていたことからその名前がつきました。揚げたさつまいもに、たれを絡めて作ります。	29日 ごはん たらのみそマヨ焼き 和風サラダ ぐる煮 「たらふく」という言葉は、漢字で「鰯腹」と書きます。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。	30日 ごはん ぎょうざ 野菜のごま炒め 豚汁 日本では焼き餃子が一般的ですが、中国では水餃子が一般的です。中国の餃子は皮が厚く、主食として食べられます。	31日 そばろ丼 中華コーンスープ パンプキンババロア 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お祭りです。日本では、仮装するイベントとして楽しまれています。

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。



米から作ります。
地域によって満月の丸い形や、里芋の形などがあります。



きぬかつぎ 皮付きの里芋を、ゆでたり蒸したりしたものです。平安時代の女性の服装からついた名前です。