

令和8年度



給食たより

※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ことがあります。

由利本荘市北部学校給食センター

月	火	水	木	金
おいしい「秋の味覚(味)」を味わいましょう 秋は穀物や果物などの収穫が多くなるため、 【実りの秋】とも呼ばれています。 給食でも、秋田県や由利本荘市で収穫された、 秋が旬の食材がたくさん登場します。 今月は、秋田市「SENTE」さんの 【極上九条ネギ】も初めて給食に登場します！  			1日 揚げパン（きなこ） オムレツ チキンサラダ 肉団子のスープ エネルギー 683kcal	2日 NEW! ごはん 秋田県産九条ネギの ねぎ塩豚丼 わかめのみそ汁  エネルギー 804kcal
5日 ごはん 豚肉のリンゴソースかけ 塩昆布和え 玉ねぎのみそ汁  エネルギー 841kcal	6日 ごはん 小籠包（2個） 豚こまブルコギ 中華スープ  エネルギー 756kcal	7日 ごはん 鮭チーズフライ パックソース すき昆布炒め煮 キャベツのみそ汁  エネルギー 812kcal	8日 振替休業日 	9日 秋季休業日 
12日 スポーツの日  スポーツの日	13日 ハヤシライス 秋のフルーツゼリーポンチ  エネルギー 870kcal	14日 ごはん さんまの生姜煮 五目煮 麩のみそ汁  エネルギー 756kcal	15日 丸パン りんごジャム デミグラスソースハンバーグ コーンサラダ マカロニのスープ エネルギー 700kcal	16日 マーボー丼 春雨スープ 梨ゼリー  エネルギー 788kcal
19日 ごはん いわしの梅煮 厚揚げのそぼろ煮 大根のみそ汁 エネルギー 751kcal	20日 NEW! ごはん 米粉蒸し餃子（2個） チンジャオロウスー かぶのスープ  エネルギー 695kcal	21日 ごはん つくね（2個） こんにゃくのきんぴら ほうれん草のみそ汁  エネルギー 727kcal	22日 スパゲッティナポリタン シーザーサラダ プリン  エネルギー 718kcal	23日 ごはん かぼちゃコロッケ パックソース ひじきの煮物 秋田県産九条ネギの塩豚汁 NEW!  エネルギー 781kcal
26日 豚の生姜焼き丼 もやしのみそ汁 ピーチゼリー  エネルギー 757kcal	27日 ごはん 焼きメンチカツ パックソース おからの炒め煮 なめこのみそ汁 エネルギー 781kcal	28日 ごはん さば和風カレー煮 切り干し大根の炒り煮 小松菜のみそ汁  エネルギー 747kcal	29日 セルフカツバーガー 丸パン(切れ目入り) チキンカツ サラダ・タルタルソース ポトフ  エネルギー 732kcal	30日 NEW! ハロウィンメニュー チキンライス ハロウィンサラダ パンプキンポタージュ ハロウィンデザート  エネルギー 824kcal

10月10日は目の愛護デー

目の健康と栄養

10月10日は【目の愛護デー】といって「目を大切にしよう」「目を健康にしよう」という日です。10と10を横にすると人の顔の目とまゆげに見えることからこの日になったそうです。

食べ物から目の栄養について考えてみましょう。



ビタミンA
 「目のビタミン」といわれるほど目の健康に欠かせない栄養素です！


ビタミンB1
 視神経の働きを高める役割をしてくれます！


ポリフェノール
 目の疲れをとる役割をしてくれます！




10月31日は【ハロウィン】です◎
 ハロウィンは、秋の収穫をお祝いし、先祖の霊をお迎えするとともに、悪い霊を追い払うアメリカの行事で、日本で言うところの【お盆】にあたります。
 給食では10月30日に、かぼちゃを使ったポタージュやデザート、紫玉ねぎやオレンジパプリカを使ったカラフルなサラダが出ます。
 ハロウィンメニューをお楽しみに★

