



10月給食だより

令和7年9月30日発行

由利本荘市立尾崎小学校

月	火	水	木	金
ぎゅうにゅう まいにち 牛乳は毎日つきます ぶっし 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 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 開校記念日 	2日 こめこパン マーマレード みそラーメン ブロッコリーのごまいため 「ごまかす」という言葉があります。どんな食べ物でも、ごまを使えばおいしく食べられることから生まれた言葉です。	3日 ごはん やきぎょうざ ホイコーロー わかめスープ 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。
6日 十五夜 ごはん うさぎがたハンバーグ きくいりサラダ いものこじる おつきみクレープ	7日 ごはん ホッケのフライ やさいのにびたし かぼちゃのみそしる	8日 だいずいりマーボーどん いとかもまぼこのスープ	9日 せわりコッペパン けんさんウインナー チリビーンズ やさいスープ ブルーベリーゼリー	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！ 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。
きょう じゅうごや ちゅうしゅう めいげつ 今日は十五夜、中秋の名月です。十五夜が「芋名月」とも呼ばれることにちなんで、里芋を使った「いものこ汁」にしました。	きょう ほんかいどうさん 今日のフライは、北海道産のマホッケを使ったフライです。マホッケのおいしさを、サクツとした衣で閉じ込めました。	あさ 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。	め 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。	きょうしやく つか 給食で使っているキムチは、給食用に作られたキムチです。食物アレルギーの原因になるエビやオキアミを使わずに作られています。
13日 スポーツの日 スポーツの日	14日 スタミナどん じゃがいものみそしる ラムネゼリー 今日から2学期が始まりました。毎日の食事を好き嫌いなくしっかり食べて、元気いっぱい充実した学校生活をおくりましょう。	15日 ゆかりごはん きんぴらつつみやき にくじゃが えのきのみそしる ビタミンCがたくさん含まれるじゃがいもは、病気予防に役立ちます。豚肉と組み合わせることで、疲労回復にも役立ちます。	16日 世界食料デー こめこパン くろごまクリーム きのこうどん あつあげのみそいため 世界で作られる食べ物のうち、約40%が食わ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 ごはん にくだんご ぶたキムチいため はるさめのスープ 学習発表会の成功を願い、ごはんが進むキムチそばろ丼にしました。エネルギー補給をしっかりと、力を合わせて頑張らしましょう！
20日 ハヤシライス けんさんフルーツポンチ (秋田県産の和梨とりんご入り)	21日 ごはん とりにくのマーマレードに きりぼしだいこんのいために とうふのみそしる オレンジを皮ごとジャムにした「マーマレード」は、肉料理との相性が良いため、調味料としてもよく使われます。	22日 ごはん さけのしおやき だいこんのきんぴら さつまいものみそしる 秋が旬のさつまいもは、ゆっくり加熱することで甘みが増します。料理をする時は、強火にせずじっくり加熱してみてください。	23日 きなこあげパン ブロッコリーの ツナマヨソテー ミネストローネ 揚げパンは、砂糖が溶けやすいので夏場は実施しませんでした。涼しくなったので、久しぶりの登場です。楽しんで食べてください。	24日 キムチそばろどん みそワタンスープ 学習発表会の成功を願い、ごはんが進むキムチそばろ丼にしました。エネルギー補給をしっかりと、力を合わせて頑張らしましょう！
27日 振替休業日 	28日 ごはん さばのみそに おからのカレーいため ふのすましじる 大豆から豆乳を絞った残りが「おから」です。食物繊維やたんぱく質、カルシウムなどをたくさん含んでいます。	29日 ごはん ヤンニョムチキン もやしのしおいため きのこスープ 給食のヤンニョムチキンには、脂が少なくさっぱりとした鶏ムネ肉を使います。鶏肉を油で揚げ、特製ダレをかけて作ります。	30日 スープスパゲティ やさいのさっぱりいため スープスパゲティやシチューなどの牛乳を使った料理は、寒くなってきた頃に食べたくなる料理です。楽しんで食べてください。	31日 ハロウィン ポークカレー ふくじんづけ コーンサラダ 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。

