

令和8年度

がつ

きゅう

しよく



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
あき みかく あじ あじ おいしい「秋の味覚(味)」を味わいましょう あき こくもつ くだもの しゅうかく おお 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。 きゅうしよく あきたけん ゆりほんじょうし しゅうかく 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。 こんげつ あきたし せんて 今月は、秋田市「SENTE」さんの ごくじょうじょう はじ 【極上九条ネギ】も初めて給食に登場します！ SENTE Since 1997			1日 まるパン りんごジャム オムレツ チキンサラダ 肉団子のスープ エネルギー 521kcal	2日 ★NEW★ あきたけんさんくじょう 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 682kcal
5日 ごはん 豚肉のリンゴソースかけ 塩昆布和え たまねぎのみそ汁 エネルギー 734kcal	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 659kcal	7日 ごはん 鮭チーズフライ バックソース すき昆布炒め煮 キャベツのみそ汁 エネルギー 659kcal	8日 目の愛護デーメニュー 五目うどん ブロッコリーのごまサラダ 目の愛護デーゼリー 10月10日は 目の愛護デー エネルギー 580kcal	9日 秋季休業日
12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 738kcal	14日 ごはん さんまの生姜煮 五目煮 麴のみそ汁 エネルギー 659kcal	15日 揚げパン(きなこ) 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 580kcal	16日 マーボー丼 春雨スープ 梨ゼリー エネルギー 678kcal
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 619kcal	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 601kcal	21日 かけっこチャレンジデー 弁当持参をお願いします	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 626kcal	23日 ごはん かぼちゃコロッケ バックソース ひじきの煮物 秋田県産九条ネギの塩豚汁 エネルギー 676kcal
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 646kcal	27日 ごはん 焼きメンチカツ バックソース おからの炒め煮 なめこのみそ汁 エネルギー 687kcal	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 655kcal	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 530kcal	30日 ★Halloween★ 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 700kcal

10月10日は目の愛護デー

- 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。給食では、8日に目によい栄養を含む食べ物として、「ビタミンA」はほうれん草とにんじん、「ビタミンB1」はブロッコリー、「ポリフェノール」はブルーベリーを使っています。
- 食べ物から目の栄養について考えてみましょう。



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、むらさき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★

