



10月の予定献立表

令和6年9月30日発行

由利本荘市立矢島小学校

牛乳は毎日つきます。献立は変更になる場合があります。

月	火	水	木	金
低学年栄養量 530kcal 中学年栄養量 650kcal 高学年栄養量 780kcal 学校給食摂取基準に基づいた、小学校中学年3・4年生の栄養量をお知らせします。	1日 726 Kcal ・ポークカレー ・切り干し大根のサラダ ・ぶどうゼリー	2日 574 Kcal ・わかめごはん ・いわしの梅煮 ・おひたし ・豚汁	3日 630 Kcal ・ごはん ・ちくわの磯辺揚げ ・じゃが豚キムチ ・ごま汁	4日 673 Kcal ・クリームソーススパゲッティ ・キャベツサラダ
7日 596 Kcal ・ごはん ・鮭の塩焼き ・切り干し大根のカレー炒め ・さつまい	8日 667 Kcal ・ごはん ・シュウマイ(2コ) ・豚こまブルコギ ・トックスープ 韓国メニュー	9日 614 Kcal ・ジャージー牛乳 ・まるパン・チョコスプレッド ・焼き栗コロッケ ・チキンのオーロラソースサラダ ・ABCスープ	10日 672 Kcal ・カレーピラフ ・グラタン ・元気サラダ ・キャベツと肉団子のスープ ・ブルーベリーゼリー 目の愛護デー	11日 秋季休業日
14日 スポーツの日	15日 633 Kcal ・栗五目ごはん ・厚焼き玉子 ・まめまめサラダ ・白玉汁 十三夜 献立	16日 620 Kcal ・マーボー丼 ・塩昆布和え ・白菜と鶏肉のスープ	17日 593 Kcal ・ごはん ・ほっけの塩焼き ・豚肉とキャベツの味噌炒め ・麩のすまし汁	18日 586 Kcal ・五目うどん ・ごまサラダ ・さつまいもと栗のタルト
21日 753 Kcal ・ジョアマスクット ・サフランライス ・ドライカレー ・フロッコリーサラダ	22日 686 Kcal ・ごはん ・鶏肉のからあげ(2コ) ・きんぴらごぼう ・じゃがいものみそ汁	23日 564 Kcal ・ひまわりピザコップ ・ポテトサラダ ・大根スープ ・ひまわりサブリ ひまわり給食	24日 643 Kcal ・ごはん ・あじフライ ・大根のそぼろ炒め ・厚揚げとしめじのみそ汁	25日 596 Kcal ・中華丼 ・春雨スープ ・りんご 秋の味覚
28日 713 Kcal ・ごはん ・赤魚の竜田揚げ ・キャベツのごま和え ・なめこのみそ汁	29日 566 Kcal ・ごはん ・焼き餃子(2コ) ・ピーマン炒め ・白菜のかき玉スープ	30日 566 Kcal ・さつまいもごはん ・さばの塩焼き ・おかか和え ・大根のみそ汁	31日 741 Kcal ・ごはん ・星形ハンバーグ ・チーズサラダ ・パンプキンポタージュ ハロウィン献立	食欲の秋がやってきます。給食では、色々な秋の食材が登場します。さらに、読書の秋として、図書館とコラボしたメニューも登場しますよ。お楽しみに♪

給食の紹介

10月10日(木)「目の愛護デー」
目を使いすぎると、目が疲れてしょぼしょぼしたり、視力が下がったりしてしまいます。バランスのとれた食事を心がけ、目の疲れなどに効く食品をとり、目を大切にしましょう。



ビタミンA ビタミンB群

10月15日(火)「十三夜献立」
十三夜は、栗名月・豆名月ともいわれています。9月17日(火)に中秋の名月の十五夜がありましたが、その約1ヶ月後に十三夜はやってきます。月見団子をお供えし、秋の味覚の食材もお供えします。給食では、栗の入った五目ご飯やまめまめサラダが登場します。空気が澄んで月がよく見える秋の夜空を眺めてみましょう。

10月23日(水)「ひまわり給食」
今年も矢島地域のみなさんと、きれいなひまわりを咲かせるために一生懸命お世話をしてきました。9月には矢島小児童がひまわりの収穫をし、10月のひまわり給食までに、種のからむきをがんばりました。このひまわりの種がトッピングされたピザコップとひまわりサブリが給食に登場します。おいしくいただきます。

10月31日(木)「ハロウィン献立」
ハロウィンは、秋の収穫を感謝し、悪霊をおいはらう、お祭りの日とされています。悪い霊を怖がらせて追い払うために恐い顔のおばけカボチャを作り、ハロウィンの夜に家の外に置くのだそうです。給食では、ハロウィン気分を味わってもらえるようなメニューにしました。

