



10月の予定献立表

令和7年9月30日発行

由利本荘市立矢島小学校

【給食月目標】10月:バランスよく食べることの大切さを知ろう

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
予定献立表では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(エネルギー)をお知らせします。 低学年栄養量530kcal 中学年栄養量650kcal 高学年栄養量780kcal	シーフードカレー スルメイカ・ホタテ・エビがたっぷり入っているカレーです。魚介のうまみ加わりいつもの味わいに♪	1日 648 kcal - もち麦ごはん - シーフードカレー - ひじきサラダ - ひとくちチーズ	2日 559 kcal - ごはん - ほっけの塩焼き - れんこんきんぴら - かき玉汁	3日 615 kcal - 塩焼きそば - ごまわかめスープ - 原宿ドック (メープルカスタード)
6日 703 kcal - さつまいもごはん - さんまの梅煮 - キャベツのごま和え - 豆腐のみそ汁 - お月見大福 十五夜いも名月	7日 565 kcal - ビビンバ - こんにゃくサラダ - 春雨スープ 秋鮭のクリームシチュー 寒い時期になるとシチューを食べたくなりますね。旬の秋鮭が入った栄養満点のシチューが登場です。	8日 697 kcal - まるパン - 焼き栗コロッケ - チキンのオーロラソースサラダ - 秋鮭のクリームシチュー	9日 631 kcal - 三色そばろし - 大根のみそ汁 - ブルーベリーゼリー 目の愛護メニュー 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。	10日 秋季休業日 10/10(金)は目の愛護デー
13日 スポーツの日	14日 594 kcal - 鮭わかめごはん - 厚焼き玉子 - 切り干し大根のカレー炒め - 茎わかめのみそ汁	15日 736 kcal - ごはん - ささみのヤンニョムチキン - ごぼうサラダ - ワンタンスープ	16日 630 kcal - ごはん - さばの塩焼き - おからの炒め煮 - 豚汁	17日 737 kcal - しょうゆラーメン (中華麺) (野菜炒め・スープ) - 大学いも
20日 646 kcal - ジョア マスカット - 鶏ごぼうピラフ - サイコロサラダ - かぼちゃポタージュ	21日 638 kcal - ごはん - いわしのみぞれ煮 - 豚肉とキャベツの味噌炒め - 厚揚げのみそ汁	22日 561 kcal - ひまわりピザコッペ - ツナサラダ - マカロニスープ - ひまわりサツレ ひまわり給食 第2弾	23日 599 kcal - ごはん - れんこん - つくねハンバーグ - すき昆布の炒め物 - えのきのみそ汁	24日 765 kcal - サフランライス - ドライカレー - フロッキーサラダ - いちごヨーグルト
27日 振替休業日	28日 655 kcal - ごはん - さばのみぞ煮 - 元気サラダ - すいとん汁 群馬県 郷土料理「すいとん汁」	29日 628 kcal - ごはん - しょうまい(2コ) - 豚こまフルコギ - 中華コーンスープ	30日 595 kcal - ごはん - 鮭の塩焼き - ひじきの炒め煮 - キャベツのみそ汁	31日 890 kcal - クリームソーススパゲッティ - チーズサラダ - ミニポテト(2コ) - かぼちゃプリン ハロウィン 献立

秋の味覚

10月の旬の食材が給食にたくさん登場しています♪今月の給食を紹介します。

10月1日(水)「シーフードカレー」
旬の県産スルメイカやホタテ・エビを使ったシーフードカレーです。魚介類は体のもとになるたんぱく質が多く、お肉とは違ったうまみがあります。

10月6日(月)「十五夜献立」
給食では、旬のさつまいもを使ったさつまいもごはんと月見団子が登場しています。

10月22日(水)「ひまわり給食」
今年も矢島地域のみなさんと、ひまわりのお世話をしてきました。給食ではひまわりの種がトッピングされたピザコッペとひまわりサブレッが登場します。週末の産業文化祭では6年生がひまわり商品販売もしますよ。

地産地消



10月2日・23日「れんこん」
秋田県の大仙市では、レンコン作りが盛んです。れんこんは、食物せんいやビタミンCが豊富で、しゃきしゃきとした食感もおいしいの秘訣です。

いも名月

十五夜は、いも名月ともいわれています。月見だんごが登場する前は、いもが供えられていたことや、いもの収穫期でさといもを供えるところが多かったことなどがその理由とされています。

気をつけたい塩分のとり過ぎ

塩分をとり過ぎると、高血圧や胃がんのリスクが高まります。日本の食生活は、塩やしょうゆ、みそなどの調味料を多用する傾向があるため、意識して減らすことが大切です。調味料は「かける」より「つける」と使用量が少なくなります。そのほか、めん類の汁は残したり、低塩の調味料を使用したり、外食や加工食品を抑えたりする方法があります。

