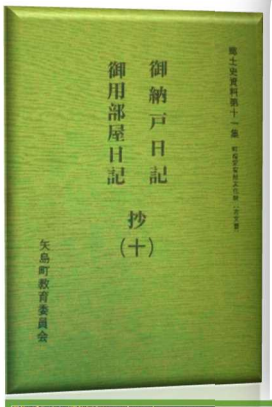
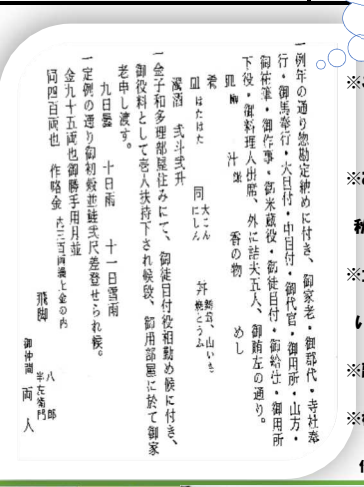
10月の予定献立表

令和5年 9月 29日発行
由利本荘市立矢島中学校

月	火	水	木	金
2日 振替休業日	3日 ごはん ほっけの塩焼き きんぴらごぼう 小松菜のみそ汁	4日 チキンライスの ホワイトソースがけ カラフルサラダ ぶどうゼリー	5日 ごはん ぎょうざ プルコギ 中華コーンスープ	6日 秋季休業日
9日 スポーツの日	10日 チキンカレー 五色和え	11日 コッペパン ハンバーグ ポテトソテー 野菜スープ	12日 ごはん さばのみそ煮 切り干し大根炒め さつま汁	13日 焼きそば コロッケ わかめスープ
16日 ごはん 肉だんご ビーフン炒め ほうれん草のみそ汁	17日 三色そぼろ丼 和風サラダ もやしのみそ汁	18日 わかめごはん ちくわの磯辺揚げ おかか和え 肉じゃが	19日 入部400年 江戸時代の食事 菜めしごはん みそ汁 にしんの甘露煮 漬物 松皮餅	20日 タンメン 春巻き ヨーグルト
23日 麻婆丼 春雨サラダ	24日 ごはん 赤魚の竜田揚げ ごま和え かきたま汁	25日 丸パン りんごジャム タンドリーチキン マカロニサラダ ポトフ	26日 五目ごはん 厚焼き卵 ツナ和え ごま汁	27日 スパゲティー ミートソース サイコロサラダ
30日 ごはん 鶏肉の甘酢あんかけ ひじきの炒めもの 大根のみそ汁	31日 ドライカレー 野菜サラダ かぼちゃプリン			

（参考文献）御納戸日記・御用部屋日記
矢島町教育委員会

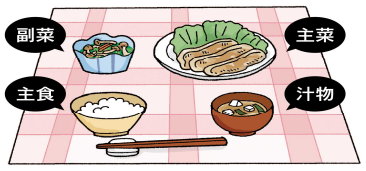




一例年の通り惣勘定締めに付き、御家老・御郡代・寺社奉行・御馬奉行・大目付・中目付・御代官・御田所・山方・御祐筆・御作事・御米蔵役・御徒目付・御給付・御用所下役・御料理人出席、外に拵夫五人、御頭左の通り。
肴　鯛　はたはた　同大こん　同にしん　汁　鯉　香の物　飯　梅　茶　酒　弐斗弐升　丼　鯖煮、山いも
一金子和多理部屋住みにて、御徒目付役相勤め候に付き、御役料として壱人扶持下され候段、御用部屋に於て御家老申し渡す。
九日晴　十日雨　十一日雪雨
一定例の通り御初穂並鮭弐尺差登せられ候。
金九十五疋也御勝手用月並
同四百疋也　作略金　弐三百両之金の内
飛脚　八左衛門　半左衛門
御仲間　両人

食欲の秋！？栄養バランスをととのえよう！

栄養バランスのよい食事をとることは、難しいことではありません。主食・主菜・副菜・汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができ、自然と栄養のバランスがととのいます。
いつも食べている食事の内容をふりかえってみましょう。



主食　米・パン・めんなどから選ぶ
主菜　魚・肉・卵・豆・豆製品から選ぶ
副菜　野菜・いも類・海藻・乳製品
　　果物から選ぶ
汁物　みそ汁やスープ・飲み物から選ぶ

牛乳は毎日つきます。献立は変更になる場合があります。

矢島領をおさめた打越氏　　中央：打越光隆

打越氏は現在の由利本荘市内越地域に勢力をもっていた由利十二頭のうちの一つです。関ヶ原の合戦の功により慶長五(一六〇〇)年に常陸国(茨城県)行方(なめかた)郡新宮三千石へ転封となりますが、元和九(一六二三)年に打越左近光隆が再び由利の地、矢島三千石の領主として八森の地へ入りました。上記の写真は打越氏が常陸国新宮から勧請し龍源寺開創の様子を表した像です。

10月19日（木）は、由利本荘市入部400年を記念した献立です。

※ごはん・・・白米は、身分の高い人しか食べられず雑穀米や麦、青菜などを混ぜて食べていました。

※みそ汁・・・大根・豆腐・ねぎなども食べていました。秋田県の花でもある、ふきが入っています。

※主食・・・魚（鮭やにしん、川魚）などを食べて、いました。

※副菜・・・漬物などを食べていました。

※松皮餅・・・江戸時代、飢饉や兵糧攻めなどに備えて作られたとも言われており、松の皮を利用したお餅です。