



10月の予定献立表

令和7年9月30日発行
由利本荘市立矢島中学校

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
学校給食摂取基準に基づいた、中学生の栄養量をお知らせします。 中学生栄養量 830kcal	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 794 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 687 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 690 Kcal - 塩焼きそば - ごまわかめスープ - 原宿ドック (メールカスタード)
6日 772 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 692 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 917 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 - ブルーベリーゼリー	9日 振替休業日	10日 秋季休業日 10/10(金)は目の愛護デー 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！
13日 スポーツの日	14日 710 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 893 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 771 Kcal - ごはん - さばの塩焼き - おからの炒め煮 - 豚汁	17日 915 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 737 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 761 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 663 Kcal - ひまわりピザコップ - ツナサラダ - マカロニスープ - ひまわりサブレ ひまわり給食 第2弾	23日 738 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 935 Kcal - サフランライス - ドライカレー - ブロックリーサラダ - いちごヨーグルト ハロウィン 献立
27日 給食なし お弁当の日	28日 822 Kcal - ごはん - さばのみそ煮 - 元気サラダ - すいとん汁 群馬県 郷土料理「すいとん汁」	29日 751 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 728 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 1,063 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(3コ) - かぼちゃプリン

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お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プとひまわりサブレが登場します。週末の産業文化祭では矢島小6年生がひまわり商品販売もします。

地産地消

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。

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もしろい秘密です。

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。

○つける



×かける

