

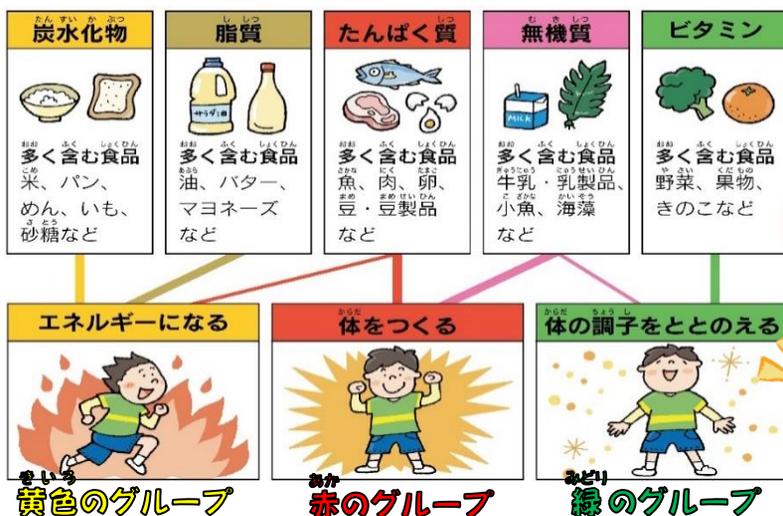


# がつ よていこんだてひょう 10月の予定献立表

令和7年 9月 29日発行  
由利本荘市立由利小学校

| 月  | 火   | 水  | 木   | 金   |
|--|---|--|---|---|
| <p>ぎゅうにゅう まいにち<br/>牛乳は毎日つきます。</p> <p>こんだて へんこう<br/>献立は変更になること<br/>があります。</p> | <p>ついち きのん さ ちか<br/>一日の気温差が大きく、<br/>たいちやう くづ やすい せつ<br/>体調が崩しやすい季節で<br/>す。しっかり食べて、よく<br/>からだ うご しょうぶ からだ<br/>体を動かし、丈夫な体を<br/>つくみましょう。</p> | <p>1日<br/>とほろどん<br/>肉だんごのポトフ<br/>シューアイス</p>        | <p>2日<br/>ごはん<br/>さばのしおやき<br/>ごまずあえ<br/>肉じゃが</p>              | <p>3日<br/>みそラーメン<br/>チキンサラダ<br/>果汁グミ</p>                              |
| <p>6日<br/>ごはん<br/>うさぎハンバーグ<br/>おひたし<br/>こんさい汁<br/>おつきみゼリー</p>                | <p>7日<br/>くいごはん<br/>あんかけ<br/>げんきサラダ<br/>すまし汁</p>  | <p>8日<br/>ぶた肉のしょうがどん<br/>もやしのみそ汁<br/>ブルーベリーゼリー</p> | <p>9日<br/>ごはん<br/>さんまのしおやき<br/>きりぼし大根のいために<br/>さつま汁</p>       | <p>10日<br/>しゅうききゅうぎょうび<br/>秋季休業日</p>                                  |
| <p>13日<br/>スポーツの日<br/></p>   | <p>14日<br/>ごはん<br/>タンダーチキン<br/>さいころサラダ<br/>やさいスープ</p>   | <p>15日<br/>マーボーとうふどん<br/>ワンタンスープ</p>               | <p>16日<br/>給食はありません</p>                                       | <p>17日<br/>肉うどん<br/>ミモザサラダ<br/>いちごヨーグルト</p>                           |
| <p>20日<br/>ごはん<br/>とろろのたまごみそやき<br/>くまわかめのいためもの<br/>とうふのみそ汁</p>               | <p>21日<br/>ごはん<br/>さけのレモンやき<br/>ごぼうサラダ<br/>はくさいのみそ汁</p>   | <p>22日<br/>スタミナピラフ<br/>チンゲンサイスープ</p>               | <p>23日<br/>ごはん<br/>にくだんごのチーズやき<br/>肉とやさいのみそいため<br/>大根のみそ汁</p> | <p>24日<br/>コッペパン<br/>いちごジャム<br/>チキンナゲット<br/>コーンサラダ<br/>まめとやさいのスープ</p> |
| <p>27日<br/>ごはん<br/>とろろのマスタードやき<br/>マゼアンサラダ<br/>もやしのみそ汁</p>                   | <p>28日<br/>ごはん<br/>ほっけのしおやき<br/>しおこんぶあえ<br/>せんべい汁</p>   | <p>29日<br/>ポークカレー<br/>コールスローサラダ</p>                | <p>30日<br/>ごはん<br/>とろろのあまずあん<br/>きんしゅうサラダ<br/>じゃがいものみそ汁</p>   | <p>31日<br/>ハロウィンポリタン<br/>カボチャハンバーグ<br/>パンフキンババロア</p>                  |

## かくにん 確認しよう！ 5大栄養素の働き



## こんげつ 給食 Pick Up!!

あき しゆん たくさん とうじよう  
秋の旬、たくさん登場します!!

\* 栗ごはん \* 根菜汁 \* さつまいも汁 \* さんまのしおやき

## 10月は「世界食料デー」月間です

「世界食料デー」とは?  
10月16日は国連が制定した、世界の食料問題について考える日です。

世界ではすべての人が十分に食べられるだけの食料は生産されていません。

世界では、8億1100万人が栄養不足です。また、食用に生産されている食料の3分の1が、食べる前に捨てられています。

ふだん しょくじ きゅうしょく  
普段の食事や給食でできることは?

★ほんの少しの「残しちゃおうかな」が集まるとたくさんの量になってしまいます。

★自分が食べきれない量にすることや、時には苦手なものにも挑戦することなどで、食べ残しを減らしましょう。

★食べ物に感謝し、大切する気持ちを持ちましょう。