



10月食育だより



秋を楽しむ🐰お月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見すると縁起が良いとされています。



2025年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。

にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいると思いますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？



きんぴら



かきあげ



ケーキ

10月10日は「目の愛護デー」！

ビタミンAを含む食品を意識してとろう！

にんじん かぼちゃ ほうれん草 レバー うなぎ

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。



野菜たっぷりで、人気のラーメンスープです。

しょうゆラーメンの汁

一人当たり:エネルギー 73kcal、食塩相当量 1.7g

《材料:4人分》

- 油……………適量
- にんにく……………一片
- チャーシュー……………55g
- だし汁(かつお)……………650cc
- もやし……………50g
- きくらげ……………1.5g
- たけのこ(水煮)……………50g
- なると……………25g
- とうもろこし……………50g
- はくさい……………50g
- ねぎ……………40g

④

濃口しょうゆ……………大さじ1・1/2
みりん……………小さじ2
中華だし……………小さじ1
塩・こしょう……………少々

《作り方》

- きくらげは、水につけて戻して、千切りにする。にんにくは、すりおろす。チャーシュー、たけのこ、白菜は、短冊切り。葱は、小口切り。なるとは食べやすい大きさに切る。
- 鍋に油をひいて、にんにくを炒めて、チャーシューを炒める。
- ②にだし汁をいれて、もやし、きくらげ、たけのこ、なると、とうもろこし、はくさいを入れ、④の調味料を入れて煮る。
- 最後に、ねぎを入れて完成。

2025年 10月 学校給食予定献立表

今月のねらい 《食品ロスを減らそう》

瑞浪市学校給食センター TEL 68-6015
FAX 66-1120

10月 予定献立表

日	曜	食育の視点	主食	主菜	副菜(汁物など)	果物・デザートなど	小学校	中学校
1	水	むぎ	麦ごはん(委)	さば 鯖のおろしあんかけ	かお 香りとえ	とうふ 豆腐のすまし汁	655	795
2	木	むぎ	麦ごはん(委)	ハンバーグのきのこソース	おかか 和え	こじろ 呉汁	607	747
3	金	むぎ	さつまいもごはん、ごま塩	ささみのレモン風味	いそあ 磯和え	じゃがいものみそ汁	584	743
6	月	十五夜	うどん	かぼちゃ肉サンドフライ	えだまめ 枝豆	こもく 五目うどんの汁	718	854
7	火	げんまい	玄米ごはん	ぶたにく 豚肉のかりん揚げ	はるさめ 春雨のサラダ	まこもスープ	634	834
8	水	こめこしく	米粉食パン、チョコクリーム	あじ 鰯のレモンソースかけ	コールスロー	ポークビーンズ	685	873
9	木	むぎ	麦ごはん(委)	みずなみ 瑞浪ポーノポークのバラ焼き	はりはり 和え	ひよし 白吉みそ汁	624	756
10	金	目の愛護	にんじん 人参じゃこごはん	ホキの甘酢あんかけ	はくさい 白菜のしのだ和え	すまし汁	593	750
14	火	しんまい	新米ごはん	あつあ 厚揚げのそぼろあんかけ	とさ 土佐酢和え	かんてんい 寒天入りみそ汁	592	785
15	水	むぎ	麦ごはん(委)	とりにく 鶏肉の照り焼き	じゃがいもの煮物	しろ 白みそ汁	614	739
16	木	むぎ	麦ごはん(委)	ハヤシチュー	ひじきのサラダ	こんこん 根タスナック	704	865
17	金	コーンライス	もち米入りごはん、納豆(学)	ちくわ 竹輪の磯辺揚げ	こうやとうふ 高野豆腐の煮物	あ 合わせみそ汁	651	914
20	月	むぎ	ラーメン	とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ	ちゅうか 中華サラダ	しょうゆ しょうゆラーメンの汁	633	794
21	火	げんまい	玄米ごはん	さけ しおや 鮭の塩焼き	きり 切り干し大根の煮付け	のっぺい 汁	577	749
22	水	むぎ	きなこ揚げパン	ミートボール	まめ 豆サラダ	カレースープ	648	735
23	木	むぎ	麦ごはん(委)	かつおのあんからめ	うめふうみしおこんぶ あ 梅風味塩昆布和え	なめこのみそ汁	606	733
24	金	しんまい	新米ごはん、のり佃煮	あつあ 厚焼きたまご	きんぴら 金平ごぼう	とうがん 冬瓜のみそ汁	643	797
27	月	むぎ	ソフト麺	ツナトマトソース	こんにゃくサラダ	くろさとうまめ 黒砂糖豆	655	839
28	火	しんまい	新米ごはん	さんま 秋刀魚のかばやき	いりおから	たぬき 汁	661	834
29	水	むぎ	麦ごはん(委)	や 焼きししゃも	ほそかんてん 細寒天のかおり和え	おやこに 親子煮	642	780
30	木	むぎ	麦ごはん(委)	ドライカレー	かいそう 海藻サラダ	レタスのスープ	608	746
31	金	むぎ	コーンライス	ぶたにく 豚肉のバーベキューソース	れんこんサラダ	やさい 野菜とベーコンのスープ	600	764

11月 予定献立表

4	火	くり	栗ごはん	ぶたにく 豚肉とごぼうの甘辛和え	だいこん 大根サラダ	すまし汁	634	776
5	水	むぎ	麦ごはん(委)	さば 鯖のみそ煮	いろど 彩り and え	さわにわん 沢煮椀	709	805

※学校給食は一部「学校給食地産地消推進事業」により、県・市・JAの助成を受けています。

食育の日の献立

毎月19日は、食育の日です。後期のテーマは、「鉄とカルシウムをとろう」で、10月は鉄です。鉄は、血液を作る大切な栄養素です。鉄分の豊富な小松菜、納豆を食べましょう。

食育の視点のマークの説明

- 食育の重要性 食事をすることは楽しく、心を豊かにしてくれることを感じる
- 心身の健康 栄養学的な意味を知り、興味をもって食べる
- 感謝の心 食に関わるさまざまな人の仕事を知り、身近に感じる
- 社会性 食を通して、協力し人のことを思う優しさを育む
- 食品を選択する能力 知識や情報をもとに、自ら判断する
- 食文化 地域ごとの多様性や豊かさを知り、大切に

学校給食センターでは毎日の給食写真をInstagramに掲載しています。「#瑞浪市 #給食センター」で検索
瑞浪市公式ホームページの学校給食「給食写真」よりInstagramに進むことができます。

※材料等の都合により献立を変更することがあります。 ※(学)は業者さんから学校へ直接配送されるデザート等です。 ※(委)は委託麦ごはんです。
※牛乳は毎日ついています。 ※ エネ はエネルギーのことです。