令和7年度　　# 10月　給食献立表　　各務原市立川島中学校

学校給食では、『学校給食地産地消推進事業』により県・市町村・JAグループの　一部助成を受けています。

○物資の都合等により、献立を一部変更することがあります。

		1日（水）	2日（木）	3日（金）
		オレンジゼリー　コールスローサラダ さつま芋と小魚の揚げ煮 ソフト麺　きのこあんかけ	和風おろしハンバーグ ひじきとれんこんの味噌炒め 麦ごはん　けんちん汁	月見団子 ししゃもの磯部揚げ 里芋ご飯　湯葉のすまし汁
6日（月）	7日（火）	8日（水）いい歯の日	9日（木）	10日（金）目の愛護デー
グリーンサラダ ミートボールのトマト煮 コッペパン　コーンポタージュ	ブルコギ 春雨サラダ 麦ごはん　わかめスープ	切り干し大根とツナの煮物 かき揚げ うどん麺　きつねうどんの汁	鮭の紅葉焼き 吹き寄せ煮 麦ごはん　なめこの味噌汁	ブルーベリーゼリー　福神漬け ほうれん草のソテー 麦ごはん　秋野菜カレー
13日（月）	14日（火）	15日（水）	16日（木）	17日（金）食育の日
秋期休業日 『早ね 早起き 朝ごはん！』	秋期休業日	秋期休業日	ヨーグルト　大根サラダ 麦ごはん　ハッシュドポーク	みかん　秋刀魚の竜田揚げ 秋の五目ご飯　白玉麩のすまし汁
20日（月）	21日（火）	22日（水）	23日（木）	24日（金）
ごぼうサラダ マーマレードチキン 黒パン　秋味シチュー	三色麩そぼろ 里芋のごまみそ煮 麦ごはん　きのこのすまし汁	青梗菜のサラダ 焼売 ラーメン　ラーメンのスープ さつま芋蒸しパン	鶫の味噌煮 大根とツナの煮物 麦ごはん　白菜汁	柿　ガパオライスの具 もやしサラダ 麦ごはん　春雨スープ
27日（月）	28日（火）	29日（水）	30日（木）	31日（金）
パンプキンサラダ いかのハーブ焼き コッペパン　野菜スープ	信長はいから揚げ 小松菜のおかか和え 麦ごはん　大根の味噌汁	ビーンズサラダ オムレツ 小型パン　ナポリタン	りんごゼリー　あつあげのチリソース じゃが芋の中華煮 麦ごはん　ワンタンスープ	オレンジ　鰆の高麗揚げ キムチチャーハン　青梗菜のスープ

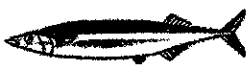
食欲の秋！旬を味わおう

秋は「実りの秋」と呼ばれるように、米や果物、きのこ類などの収穫が多くなる季節です。給食や家での食事から、秋の味覚を探してみましょう。

新米

新鮮で香りがよく、水分量が多いため、ツヤや粘りを感じられます。給食で食べている米は、岐阜県で栽培されています。

サンマ



漢字で「秋刀魚」と書く、秋の味覚として有名な魚です。口先が黄色いものが新鮮です。生活習慣病を予防するDHAやEPAが豊富です。

さつまいも

料理することで甘くなります。食物繊維やビタミンCが豊富で、おなかの調子を整えてくれます。

くり

岐阜県の東濃地方で多く作られています。「栗きんとん」や「栗ご飯」がおいしいです。

かき

岐阜県本巣市でとれる「富有柿」が有名です。ビタミンCが豊富で体の調子を整える働きがあります。

秋休みに料理に挑戦してみよう！

給食や簡単朝食、ヘルシー料理などのレシピをロイロノートで紹介しています。
（厚揚げのお好みたれがけ、ガパオライス、にんじんしりしり、キャベツしゅうまいなど）
秋休みに料理に挑戦しみましょう。

作った感想はこちらへ

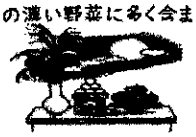
【作ってみよう！レシピの場所】
資料箱→各務原市（先生・児童生徒）→2その他のお知らせ→食育教育

伝えよう日本の味

≪目の愛護デー≫

10月10日は、「目の愛護デー」です。
ゲーム機やタブレットなど、目を使う機会が増えています。バランスの良い食事を基本に、目の健康に役立つ、ビタミンAの多い食品を食べましょう。

◎ビタミンA◎
目の健康に欠かせない栄養素です。不足すると、暗いところで見えにくくなります。にんじんなどの色の濃い野菜に多く含まれます。



≪十五夜≫

十五夜は「中秋の名月（満月）」をみながら、農作物などの収穫を感謝する行事です。月見団子は、団子を月に見立て、月に収穫を感謝し来年も豊作になることを願います。
今年の「十五夜」は、10月6日です。