

令和6年度10月 給食献立表



各務原市立
蘇原中学校

	1日(火)★カルシウム・減塩献立 りんご サケの照り焼き ひじきとツナの炒め煮 麦ごはん かきたま汁	2日(水) フルーツのゼリーあえ 焼き フランクフルト 小型パン スパゲティナポリタン	3日(木) 五目豆 豚肉のこうじ炒め 麦ごはん 大根のみそ汁	4日(金) ブルーベリーゼリー キビナゴのから揚げ さつまいもごはん 豚汁
7日(月) わかめサラダ イカの ハーブ焼き 黒パン チキンピーズ	8日(火)★よくかむ献立 さんびらごぼう サバの味噌煮 麦ごはん 麩のすまし汁	9日(水)★カルシウム献立 ヨーグルト 切干大根の煮物 かぼちゃの 天ぷら うどん きつねうどんの具	10日(木)目の愛護デー キャベツの 三色鶏そぼろ おかか煮 麦ごはん なすのみそ汁	11日(金) 杏仁豆腐 中華丼の具(卵なし) 麦ごはん ワンタンスープ
14日(月) スポーツの日 	15日(火) 秋季休業日 曜日の横にある★マークは、6月に募集した生徒からのリクエスト献立です。テーマに沿って考えられた献立を味わいましょう。	16日(水) 秋季休業日 	17日(木) アセロラゼリー 小松菜ソテー 麦ごはん ハッシュドポーク	18日(金)★旬の食材献立 みかん 円空里芋コロッケ 秋の五目ごはん 湯葉のすまし汁
21日(月) りんごゼリー ジャがいものトマト煮 焼き オムレツ コッペパン 白菜スープ	22日(火) 茎わかめの 厚揚げの肉みそかけ炒め煮 麦ごはん きのこと汁	23日(水) もやしのソテー さつまいも 小魚の揚げ煮 ソフト麺 中華あんかけ	24日(木) 吹き寄せ煮 サンマの塩焼き 麦ごはん ほうれん草のすまし汁	25日(金) 小松菜と切干大根の 鶏ごぼう煮浸し 麦ごはん なめこのみそ汁
28日(月) 照焼 ひじきサラダ ハンバーグ 米粉食パン 秋野菜シチュー	29日(火) 小松菜の サワラのみみじ焼きごまあえ 麦ごはん けんちん汁	30日(水)★旬の食材献立 オレンジ ごぼうサラダ オレンジ 中華麺 みそラーメンの具 さつまいも蒸しパン	31日(木) キムチナムル 焼肉 麦ごはん わかめスープ	★衛生面や安全性、物資の都合などにより、献立や食材を変更することがあります。 ★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中央会から一部助成を受けています。 ★参照：少年写真新聞社

秋においしい食べ物を味わおう！

秋はお米をはじめ、芋、果物、魚など、昔から私たちの食生活に欠かせない食べ物
が収穫を迎える季節です。この季節ならではのおいしさを味わってみましょう。

新米

収穫された年の内に精米したものを新米と呼びます。新鮮で香りがよく、水分が多いため、ツヤや粘りを感じられます。

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。給食でも、塩焼きにして出します。

朝ごはんを食べて生活リズムを整えよう！

昨年の朝ごはんの調査結果から、春よりも秋に生活リズムが乱れて、朝ごはんを毎日食べる生徒が減ることが分かりました。栄養バランスが整いやすい料理や、短時間で出来上がるレシピなどをロイロノートで紹介しています。朝ごはんを食べて、元気な1日をスタートさせましょう。

令和5年度と令和6年度の食生活アンケートの結果より(各務原市内の中学校)

質問:あなたは、朝ごはんを食べていますか？

年度	毎日食べる	1週間に2~3日食べない	1週間に4~5日食べない	ほとんど食べない
令和5年				
6月	87.5	8.4	1.0	3.1
10月	86.3	9.2	1.6	2.9
令和6年				
6月	85.6	8.4	1.3	3.3

■毎日食べる
■1週間に4~5日食べない
□1週間に2~3日食べない
□ほとんど食べない

「目の愛護デー」

10月10日は、「目の愛護デー」です。パランスのよい食事を基本に、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の多い食品



【作ってみよう！レシピ】

かんたんで作ることのできる朝食を、ロイロノートで紹介しています。ぜひ活用してください。右のアンケートにもご協力ください。

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

