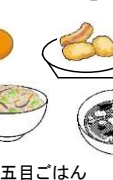
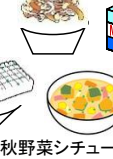


令和7年度 10月 給食献立表

各務原市立蘇原中学校

6日(月) グリーンサラダ ミートボールの トマト煮  コッペパン コーンクリームスープ	7日(火) 里芋の サンマのかば焼き風 ごまみそ煮  麦ごはん きのこと汁	8日(水)いい菌の日 切干大根とツナの炒め煮  かき揚げ うどん きつねうどんの具	9日(木) マロニーサラダ ブルコギ  麦ごはん トックスープ	10日(金)目の愛護デー ひじきサラダ 福神漬け ブルーベリーゼリー  麦ごはん 秋野菜カレー
13日(月)スポーツの日 	14日(火)秋季休業日 	15日(水)秋季休業日 ★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	16日(木) 鉄分ヨーグルト 小松菜ソテー  麦ごはん ハッシュドポーク	17日(金)食育の日 みかん カマスの竜田揚げ  秋の五目ごはん 根菜汁
20日(月) ごぼうサラダ ウインナー ポテト  黒パン 野菜スープ	21日(火) 吹き寄せ煮 サケのもみじ焼き 柿  麦ごはん なめこのみそ汁	22日(水) 高野豆腐とキャベツの炒め煮  中華麺 醤油ラーメンの具 さつまいも蒸しパン	23日(木) たくあん の サバのみそ煮 ごまあえ  麦ごはん いものこ汁	24日(金) 大根サラダ ガバオライスの具 野菜ゼリー  麦ごはん 卵なしわかめスープ
27日(月) もやしのソテー イカの ハーブ焼き  コッペパン 秋野菜シチュー	28日(火) じゃがいも 厚揚げのチリソース炒め の中華煮  麦ごはん ワンタンスープ	29日(水) ビーンズサラダ 焼き オムレツ  小型パン スパゲティナポリタン	30日(木) 小松菜の おかか煮 信長ハイカラ上げ  麦ごはん 大根のみそ汁	31日(金) オレンジ サワラの高麗揚げ  キムチチャーハン 白菜スープ



食欲の秋！旬を味わおう。



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、水分量が多いため、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。



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

岐阜県の東農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。



秋季休業中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。
(厚揚げのお好みだれ、ガバオライス、にんじんしりしり、キャベツシュウマイなど)
少しゆとりのある休みの日、に料理に挑戦してみましょう。

【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

作った感想
はこちらへ



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。バ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

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。ニンジン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)」を見ながら、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。

