

10月1日（水）の給食

献立

米粉パン マーガリン 牛乳 照り焼きハンバーグ
コーンサラダ ABC スープ



とうもろこしは、探検家コロンブスがヨーロッパに持ち帰ったことで、世界各地に広がり、栽培されるようになりました。日本では、明治時代に北海道で本格的に栽培されています。とうもろこしのひげと粒の数は同じと言われており、その数は、品種によって異なるそうです。

10月2日（木）の給食

献立

ごはん 牛乳 とろとろなすの麻婆豆腐
春雨サラダ



今日はアレルギー対応のないスマイル給食の日です。秋になると、なすがおいしくなります。これは、昼と夜の気温の差が大きくなり、うま味成分のアミノ酸と糖度が増えるからです。今日は、合いびき肉となすを炒め、しょうゆやみそ、砂糖、みりんで味をつけました。ごはんが進む味付けになっています。

10月3日（金）の給食

献立

米粉パン 牛乳 ミートスパゲッティ
チーズサラダ



チーズは、牛乳を濃くして作るなので、たんぱく質やカルシウムが、牛乳の何倍も含まれています。特にカルシウムは、チーズ約30gで牛乳200ml分程度のカルシウムをとることができます。カルシウムは成長期には欠かせない栄養なので、残さずチーズも食べましょう。

10月6日（月）の給食

献立

ごはん 牛乳 さんまのかぼすレモン煮
ピリ辛きゅうり お月見汁



今日は十五夜です。この日は特に月が美しいことから、「中秋の名月」と言われます。満月に見立てた丸い形の団子や、里芋や果物をお供えして秋の収穫を前に豊作を願います。今日は団子と里芋が入ったお月見汁です。

10月7日（火）の給食

献立

麦ごはん 牛乳 秋の実りカレー
海そうサラダ



実りの秋、食欲の秋になりました。旬の栗がおいしい季節です。栗はエネルギー源となる炭水化物だけでなく、体の調子を整える食物繊維やビタミン類も多く含んでいます。今日は栗が入ったカレーです。栄養たっぷりの栗の味を楽しみましょう。

10月8日（水）の給食

献立

背割りパン 牛乳 ウィンナー1食ケチャップ
ゆでキャベツ 鮭のチャウダー



今日のウィンナーは山口県周南市の山奥にある「鹿野ファーム」のものです。
鹿野ファームは携帯電話の電波が届かないほど自然豊かなところにあります。
餌にこだわり、ストレスがかからないように大切に豚を育てています。

10月9日（木）の給食

献立

ごはん 牛乳 キムチ鍋
チョレギサラダ ヨーグルト



キムチは野菜を唐辛子入りの調味液で漬けた韓国のピリ辛の漬物です。今日のキムチ鍋は、昆布とかつお節からとっただし汁にキムチを中心に肉や豆腐、野菜などを入れた鍋物です。ピリ辛でごはんが進むのでごはんと一緒に食べましょう。

10月10日（金）の給食

献立

米粉パン ブルーベリージャム 牛乳
くじらカツ ツナサラダ 野菜スープ



10月10日は「目の愛護デー」です。にんじん、小松菜など色の濃い野菜にはビタミンA（カロチン）が、ブルーベリーなど紫色の色素にはアントシアニンが多く含まれています。どちらも目の粘膜を守り、目の疲れをとる働きがあります。

10月14日（火）の給食

献立

ごはん 牛乳 さばのごまみそ煮
ミニトマト 和風豆乳スープ



10月12日は「豆乳の日」です。日本豆乳協会が豆乳の普及のため「12（とうにゅう）」の語呂合わせから決めました。豆乳は大豆を水に浸してすりつぶし、汁をこしたものです。体をつくるたんぱく質と、脳の働きを良くするレシチンを多く含んでいます。

10月15日（水）の給食

献立

揚げパン 牛乳 救給コーンポタージュ

ウィンナーと野菜のソテー チーズ



10月13日は「国際防災デー」でした。今日の給食では非常食のコーンポタージュを体験します。大きな災害が起きた時には、食事を作ることが難しく、このような非常食が命をつなぎます。万が一に備えて、非常食の味に慣れておくことも大切です。

10月16日（木）の給食

献立

ゆかりごはん 牛乳 生揚げのピリ辛煮
もやしサラダ



「主食・主菜・副菜」という言葉を知っていますか。今日の主食はごはん、主菜は生揚げのピリ辛煮、副菜はもやしサラダです。主食・主菜・副菜がそろって栄養バランスがよくなります。朝ごはんは主食・主菜・副菜がそろっていましたか。家でも意識してみましよう。

10月17日（金）の給食

献立

米粉パン りんごジャム 牛乳

豚肉とブロッコリーのカレー炒め

たまごスープ オレンジ



卵は良質なたんぱく質、ビタミンB群など様々な栄養素を含んでいます。ビタミンCと食物繊維以外の栄養素を全て含んでいるため「完全食品」と呼ばれています。今日は卵に足りないビタミンCや食物繊維を補う食品を組み合わせた栄養たっぷりの献立です。

10月20日（月）の給食

献立

ごはん 牛乳 チキンカツ
しそひじきあえ みそ汁



毎月19日は、山口県産の食材をおいしく味わう食育の日です。今日は米や牛乳、チキンカツなどが山口県産です。給食のお米は山陽小野田市産の「ヒノヒカリ」という品種を使用しています。山口県の美味しい食べ物を味わって食べましょう。

10月21日（火）の給食

献立

ごはん 牛乳 たらつみれのうま煮

ごま酢あえ 納豆



「たらふく食べる」という言葉を知っていますか？これは、食べ物や飲み物をお腹いっぱい食べるという意味です。『鰐』は口が大きく何でも食べるため、たっぷり食べたお腹がまるで「鰐の腹」のようだということから言われています。今日はたらを使ったつみれの煮物です。

10月22日（水）の給食

献立

背割りパン 牛乳 ポテトサラダ
肉団子のスープ ミルメーク(ココア)



日頃、皆さんはどのように手を洗っていますか。指先だけをさっと水で流すような手洗いをしている人はいませんか。これでは、洗っていない部分が多く、汚れが落ちていません。パンを直接触るのでしっかり手を洗って、パンにポテトサラダをはさんで食べましょう。

10月23日（木）の給食

献立

小ごはん 牛乳 五目きんぴら

わかめうどん アーモンド



アーモンドにはビタミンEやミネラルが多く含まれています。ビタミンEは血管を丈夫にする働きがあり、カルシウムや鉄分などのミネラルには骨や血液、筋肉の成長に関わる働きがあるので、成長期のみなさんにはしっかりとってほしい栄養素です。

10月24日（金）の給食

献立

米粉パン いちごジャム 牛乳 トマト入りポトフ
ベーコンとキャベツのソテー りんご



りんごは秋から冬にかけてが旬で、おいしくなります。日本では青森県、長野県、北海道といった涼しい地域がりんごの主な産地です。山口県でも育てられており、山口市徳佐のりんご農園では、おいしいりんごが作られています。

10月27日（月）の給食

献立

ごはん 牛乳 親子丼の具
香味あえ 黒糖まめ



親子丼の名前の由来を知っていますか？親子丼という名前は、鶏の肉と卵を使うことから「親子丼」と付けられました。鶏肉や玉ねぎを卵でとじ、ごはんの上に乗せる料理です。今日は約 145 kgの卵を調理員さんが1個ずつ丁寧に割って作っています。

10月28日（火）の給食

献立

わかめごはん 牛乳

肉じゃが ごまマヨネーズあえ



ごまは皮の色によって、白ごま、黒ごま、金ごまに分けられます。給食には、白ごまが使われています。ごまに含まれるセサミンという栄養素は、生活習慣病を予防する効果があると言われています。一粒はとても小さいごまですが、栄養がぎゅっと詰まっています。

10月29日（水）の給食

献立

コッペパン(個包装) はちみつ&マーガリン 牛乳
ちゃんぽん さつまいもとiriこのごまがらめ



「ちゃんぽん」は、いろいろなものが混ざったことを意味している長崎県の郷土料理です。明治中期、長崎市の中華料理店の店主が、当時日本を訪れていた大勢の中国の留学生に、安くて栄養価の高い食事をさせるために考案したと言われています。

10月30日（木）の給食

献立

ライス 牛乳 タコライスの具 ゆでキャベツ
もずくスープ マンゴープリン



タコライスは、ひき肉、トマト、レタスなどの具材をはさんだメキシコ風アメリカ料理のタコスの具をごはんにのせた沖縄発祥の料理です。戦後、アメリカから沖縄にタコスが伝わったことから生まれました。給食ではライスの上にレタスの代わりにゆでキャベツとタコスの具をのせて食べましょう。

10月31日（金）の給食

献立

米粉パン 黒ごまクリーム 牛乳
パンプキンシチュー ハムサラダ



今日 10 月 31 日はハロウィンです。ハロウィンは元々ヨーロッパの行事で、収穫を祝い悪霊や魔物を追い払う日です。カボチャの中身をくり抜いて怖い顔を作り、お化けを怖がらせて追い払います。今日はハロウィンにちなんだパンプキンシチューです。