

	月	火	水	木	金
献立	こんげつ ふくしまちょう しょくざい 今月の福島町の食材  こんぶじゃがいもくろまい		1 ごはん 牛乳 あぶらあげのみそしる ほっけのみりん づけやき いりどり	2 牛乳 クリームソース スパゲッティ やさいスープ	3 牛乳 ビビンバどん メンマスープ
朝エネルギー	こんげつ 今月の平均栄養価 エネルギー 620kcal 810kcal たんぱく質 26.2g 34.0g 脂質 20.7g 26.9g		590kcal 770kcal	590kcal 770kcal	590kcal 770kcal
あか	とりにく こんぶ 牛乳		とりにく べーこん ソーセージ 生クリーム みそ 牛乳		ぶた肉 大豆 牛乳
き	ごはん いもだんご さとう ごま ゼリー		ごはん こんにゃく さとう ごま油		ごはん ごま さとう ごま油
みどり	長ねぎ 人参 大根 小松菜 もやし ししいだけ		長ねぎ 人参 玉ねぎ ほうれん草 チンゲン菜 しめじ		長ねぎ 人参 ほうれん草 もやし えのき きくらげ メンマ わらび
献立	6 じゅうごや ごはん 牛乳 いもだんごじる とりのごまてりやき (小1こ 中2こ) こまつなのこんぶあえ おつきみゼリー	7 コッペパン 牛乳 かきたまスープ ポークビーンズ チョコクリーム	8 ごはん 牛乳 まいたけのみそしる ししゃもフライ (小12本 中3本) はくさいとあぶらあげ のにもの	9 牛乳 しおやさいうラーメン はるまき	10 ごはん 牛乳 たまねぎのみそしる にくどうふ しゃけのふりかけ
朝エネルギー	590kcal 770kcal	500kcal 650kcal	650kcal 850kcal	770kcal 1000kcal	560kcal 730kcal
あか	とりにく こんぶ 牛乳		ししゃも どうふ 油あげ みそ 牛乳		ぶた肉 かまぼこ 牛乳
き	ごはん いもだんご さとう ごま ゼリー		ごはん 油 さとう		中華めん 油
みどり	長ねぎ 人参 大根 小松菜 もやし ししいだけ		長ねぎ 人参 白菜 まいたけ		長ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜 しめじ えのき
献立	13 スポーツのひ 	14 たてわりパン 牛乳 ボトフ ポイルウインナー (小1本 中2本) (ケチャップ) ブロッコリーとチキンのサラダ	15 ごはん 牛乳 けんちんじる アジフライ (ソース) ほうれんそうのごまあえ	16 牛乳 かしわうどん ぶたにくのコロッケ (ソース)	17 牛乳 くろまいごはん ポークカレー ツナサラダ
朝エネルギー		560kcal 730kcal	660kcal 860kcal	540kcal 700kcal	820kcal 1070kcal
あか	とりにく べーこん ソーセージ 牛乳		アジ とうふ 牛乳		とりにく ぶた肉 油あげ 牛乳
き	コッペパン じゃがいも さとう		ごはん こんにゃく さとう ごま油		うどん さとう 油
みどり	人参 玉ねぎ 白菜 キャベツ ブロッコリー コーン		長ねぎ 人参 大根 ごぼう ほうれん草 もやし ししいだけ		長ねぎ 人参 ほうれん草 ししいだけ
献立	20 ごはん 牛乳 こんさいのごまじる さばのみそに ごもくにまめ	21 コッペパン 牛乳 べーこんとはくさい のスープ ラザニア ようなし	22 ごはん 牛乳 しめじのみそしる あじつきにくだんご (小12こ 中3こ) きんぴられんこん	23 牛乳 かんたんめん あげしゅうまい (小12こ 中3こ)	24 ごはん 牛乳 ちゅうかスープ ホイコーロー パンパンジーサラダ
朝エネルギー	690kcal 900kcal	530kcal 690kcal	670kcal 870kcal	600kcal 780kcal	530kcal 690kcal
あか	さば 油あげ 大豆 こんぶ みそ 牛乳		肉だんご さつまあげ 油あげ みそ 牛乳		ぶた肉 えび 牛乳
き	ごはん じゃがいも こんにゃく ごま さとう 油		ごはん ごま さとう ごま油		中華めん 油
みどり	長ねぎ 人参 大根 ごぼう ししいだけ いんげん		長ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜 しめじ トマト ようなし		長ねぎ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 白菜 もやし メンマ きくらげ
献立	27 ごはん 牛乳 だいこんのみそしる チキンみそカツ やさいとちくわの ごまいため	28 コッペパン 牛乳 ほたてのチャウダー ケチャップハンバーグ ほうれんそうと コーンのサラダ	29 牛乳 ちゅうかどん とうふとわかめの スープ	30 牛乳 ジャーチャーめん にくだんごのスープ わなしゼリー	31 ハロウィン わかめごはん 牛乳 こまつなのみそしる ぶたにくとかぼちゃの あまからいため ハロウィンベリープリン
朝エネルギー	600kcal 780kcal	620kcal 810kcal	540kcal 700kcal	780kcal 1010kcal	660kcal 860kcal
あか	とりにく ちくわ みそ 牛乳		ぶた肉 ほたて べーこん 牛乳		ぶた肉 肉だんご 大豆 みそ 牛乳
き	ごはん ごま さとう ごま油		パン じゃがいも さとう ごま 油 パター ルー		ごはん さとう 油 プリン
みどり	長ねぎ 人参 キャベツ 大根 もやし しめじ		人参 玉ねぎ ほうれん草 コーン		長ねぎ 人参 玉ねぎ かぼちゃ 小松菜 えのき いんげん エリンギ

※ 献立は物資の都合により変更になる場合があります。

10月 給食だより

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を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。

十五夜の行事食

月見団子



米から作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり、地域によって違いがあります。

きぬかつぎ



里いもを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。

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?



保護者のみなさまへ

給食ランキングを実施しました

秋色の候、保護者の皆さまにおかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。当センターでは、9月の企画として児童生徒から、給食の好きなメニューや新メニューのアイデアを募集しました。募集を行うことで、身近な給食から食について興味・関心を持たせ、望ましい食習慣を身に付けるきっかけとすることを目的にしています。

集約した結果は、11月の献立表や給食センターのHPで紹介します。また、新メニューのアイデアについては提供可能なメニューを11月以降の献立に採用させていただきます。

