

# 令和8年度 10月 給食一口メモ②

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

|             | 献立名                                                                       | 一口メモ                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10/5<br>(月) | ごはん<br>五目厚焼きたまご<br>昆布の炒り煮<br>山形風いも煮<br>牛乳                                 | 今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、牛乳です。<br>一口メモは「いも煮」についてのお話です。いも煮は、主に東北地方で、秋から冬に食べられる料理で、地域によって使う材料や味付けに特徴があります。今日と、今週の水曜日は、山形風と宮城風のいも煮の味くらべです。山形県山形市周辺で食べられているいも煮は、牛肉やさといも、こんにゃくなどを使い、しょうゆ味で仕上げるのが特徴です。その土地でれた旬の食材を使うのは、どちらにも共通しています。季節の味をよく味わって食べましょう。                       |
| 10/6<br>(火) | 減塩ソフトパン<br>コーンフライ<br>キャベツとツナのサラダ<br>秋のシチュー<br>牛乳                          | 今日の地場産物は、パン用小麦粉、牛乳です。<br>一口メモは「秋のシチュー」についてのお話です。今日のシチューには、秋が旬の、しめじ、さつまいも、鮭が使われています。しめじやさつまいもには、食物せんいがたくさん含まれていて、お腹の調子を整えてくれる働きがあります。鮭には、血液をさらさらにして、生活習慣病を予防してくれる働きのある、体に良い油が含まれています。栄養が体中に行き渡るように、よくかんで食べましょう。                                                      |
| 10/7<br>(水) | ごはん 納豆(中のみ)<br>さばのねぎみそ焼き<br>小松菜ののり酢あえ<br>宮城風いも煮<br>牛乳                     | 今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、のり、豚肉、牛乳です。<br>一口メモは「宮城風いも煮」についてのお話です。月曜日の山形風に続いて、今日は、宮城風のいも煮の味くらべです。宮城風は、豚肉を使って、みそ味で仕上げるのが特徴です。豚肉やとうふ、さといもやごぼう、だいこん、にんじん、きのこ類など、具だくさんの汁物なので、おにぎりといも煮を組み合わせただけでもバランスの良い食事になります。栄養満点のふるさとの味をよく味わって食べましょう。                                      |
| 10/8<br>(木) | ミルクパン<br>ミートボール(中のみ)<br>きのこマカロニのトマト煮<br>チンゲンサイとたまごのスープ<br>ブルーベリーゼリー<br>牛乳 | 今日の地場産物は、豚肉、たまご、パン用小麦粉、牛乳です。<br>一口メモは「目に良い食べ物」についてのお話です。今週末、10月10日は「目の愛護デー」です。これにちなんで、今日の給食では、目の健康に役立つ栄養が含まれている「たまご」や「トマト」、「にんじん」、「ブルーベリー」などを使っています。できるだけ好き嫌いせずに食べて、目の健康を守りましょう。                                                                                    |
| 10/9<br>(金) | 《スポーツ応援献立》<br>ごはん<br>五種豆と五穀のカレー<br>チキンカツ<br>りっちゃんの元気サラダ<br>牛乳             | 今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産じゃがいも、牛乳です。<br>今日の給食は、10月12日のスポーツの日、そして、10日の中学校の運動会、24日の幼稚園の運動会にちなんで応援献立です。スポーツをするためのエネルギー源となるごはんをしっかり食べられる「カレー」と、それぞれのチームの勝利への願いをこめた「チキンカツ」、いろいろな野菜が使われていて元気が出る「りっちゃんの元気サラダ」です。どれも、スポーツをするための力がわいてくる栄養たっぷりのメニューです。できるだけ残さず食べて、元気に活動できるようにしましょう。 |