

学校給食だより

令和8年
10月

こんげつ ひょうごけん産 あこうさん しょうがい
今月の兵庫県産・赤穂産の食材は
うらめん 裏面です。



(教職員のみ)

給食費口座振替日 10月26日(月)
再振替日 11月9日(月)

通帳残高を確認の上、前日までに入金しておいてください。

日 (曜日)	こんだて	 エネルギーになる (からだをうごかす)	 あか からだをつくる	 みどり からだのちょうしをととのえる (からだをまもる)
1 (木)	パン りゅうにゅう とうにゅうコーンスープ やきそば ごぼうサラダ	パン ちゅうかめん ごま・ノンエッグマヨネーズ	りゅうにゅう とうにゅう ぶたにく・ちくわ・あおのり はなかつお ごぼう・にんじん	コーン・クリームコーン たまねぎ・にんじん・パセリ たまねぎ・キャベツ・にんじん ねぎ ごぼう・にんじん
2 (金)	ごはん りゅうにゅう だいこんじる にくどうふ ゆでブロッコリー ノンエッグマヨネーズ	ごはん さといも でんぶん・あぶら ノンエッグマヨネーズ	りゅうにゅう とりにく・あぶらあげ・かまぼこ けずりぶし・こんぶ りゅうにゅう・やきどうふ ノンエッグマヨネーズ	だいこん・にんじん・しめじ ねぎ たまねぎ・にんじん・こんにゃく ブロッコリー
5 (月)	ごはん のむヨーグルト とんじる とりにくのレモンづけ えのきのおかかあえ	ごはん さといも でんぶん・あぶら	のむヨーグルト(プレーン) ぶたにく・あぶらあげ けずりぶし・みそ とりにく はなかつお えのき・にんじん	ごぼう・にんじん・だいこん こんにゃく・ねぎ レモンかじゅう えのき・にんじん
6 (火)	ごはん りゅうにゅう はるさめスープ ピビンバ もやしのナムル	ごはん はるさめ ごまあぶら ごま・ごまあぶら	りゅうにゅう ぶたにく りゅうにゅう ごまあぶら	たけのこ・たまねぎ にんじん・にら しょうが・にんにく もやし・にんじん
7 (水)	ごはん りゅうにゅう ドライカレー さといもクロック きゅうりとじゃこのすのもの パン りゅうにゅう レタススープ ミートボールのてりやき (小中2コ) マカロニサラダ ブルーベリージャム	ごはん さといも・パンこ・あぶら ごま パン マカロニ・ノンエッグマヨネーズ ブルーベリージャム	りゅうにゅう りゅうミンチ・だいず とりにく わかめ・ちりめんじゃこ きゅうり・にんじん レタス・たまねぎ・にんじん コーン・マッシュルーム・パセリ たまねぎ きゅうり・にんじん	たまねぎ・にんじん・しょうが マッシュルーム・トマト・にんにく たまねぎ きゅうり・にんじん
8 (木)	ごはん りゅうにゅう もずくスープ チキンでアロハ ちくわとキャベツの ごまドレあえ あじつけのり	ごはん でんぶん ノンエッグごまドレッシング	りゅうにゅう もずく・とうふ・けずりぶし・こんぶ とりにく ちくわ あじつけのり	えのき・しいたけ・にんじん・ねぎ パイン・しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり・にんじん
13 (火)	ごはん りゅうにゅう けんちんじる ぶたにくとさつまいもの かりんあげ えだまめ	ごはん さといも さつまいも・でんぶん・ごま あぶら	りゅうにゅう とりにく・とうふ けずりぶし ぶたにく えだまめ	にんじん・だいこん・ごぼう こんにゃく・しいたけ・ねぎ しょうが えだまめ
14 (水)	ごはん りゅうにゅう みそしる さけのしおやき こまつなあえ しそひじき	ごはん でんぶん ごま	りゅうにゅう とうふ・あぶらあげ・わかめ けずりぶし・みそ さけ ツナ・いとかまぼこ・はなかつお しそひじき	にんじん・ねぎ こまつな・にんじん
15 (木)	こめこパン りゅうにゅう ■かぼちゃのポタージュ パンネのトマトソースに コロコロサラダ	パン・こめこ マカロニ ノンエッグごまドレッシング	りゅうにゅう ベーコン・りゅうにゅう なまクリーム・こなチーズ ぶたミンチ	かぼちゃ・クリームコーン たまねぎ・にんじん・パセリ たまねぎ・セロリ・トマト にんにく コーン・きゅうり・むきえだまめ
16 (金)	ごはん りゅうにゅう ぶたまやしスープ はるまき ポテトサラダ	ごはん ごま・ごまあぶら はるさめ・こむぎこ・あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	りゅうにゅう ぶたにく・はなかつお みそ とりにく ツナ	もやし・キャベツ・にんじん ねぎ・にんにく・しょうが キャベツ・もやし・にんじん・たまねぎ・たけのこ にんじん・きゅうり レモンかじゅう

日 (曜日)	こんだて	 エネルギーになる (からだをうごかす)	 あか からだをつくる	 みどり からだのちょうしをととのえる (からだをまもる)
19 (月)	ごはん りゅうにゅう すましじる とりにくのごますがけ はくさいのさっぱりあえ	ごはん でんぶん・ごま	りゅうにゅう とうふ・あぶらあげ・かまぼこ けずりぶし・こんぶ とりにく ハム	えのき・にんじん・みつば はくさい・にんじん ゆずかじゅう
20 (火)	ごはん りゅうにゅう いもに ししゃも(小中2コ) もちむぎめんサラダ のりふりかけ	ごはん さといも もちむぎめん ごま・ごまあぶら	りゅうにゅう りゅうにゅう・けずりぶし・みそ ししゃも ハム	こんにゃく・ごぼう・しろねぎ ほうれんそう・コーン にんじん
21 (水)	ごはん りゅうにゅう ワンタンスープ とりにくのしおからあげ りんご	ごはん ワンタン でんぶん・あぶら	りゅうにゅう ぶたにく とりにく	はくさい・もやし・にんじん しいたけ・ねぎ りんご
22 (木)	こくとうパン りゅうにゅう マカロニスープ ボークフランク カラフルサラダ	パン・こくとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	りゅうにゅう ベーコン ボークフランク	たまねぎ・にんじん・コーン マッシュルーム・セロリ・パセリ ブロッコリー・むきえだまめ にんじん・コーン
23 (金)	るさ と給 食 むぎごはん のむヨーグルト チキンカレー だいずとちりめんじゃこの ごまがらめ あおじそふうかいそうサラダ	ごはん・むぎ じゃがいも でんぶん・あぶら ごま	のむヨーグルト(ストロベリー) とりにく・ひよこまめ だいず ちりめんじゃこ かいそう・わかめ	たまねぎ・にんじん トマト・にんにく きゅうり・にんじん
26 (月)	ごはん りゅうにゅう とんじゃが さばのみそに もやしのごまあえ	ごはん じゃがいも ごま	りゅうにゅう ぶたにく・まるてん けずりぶし さば・みそ ツナ・はなかつお	たまねぎ・にんじん こんにゃく もやし・にんじん
27 (火)	わかめごはん りゅうにゅう うどん さつまいものてんぶら ごしきあえ	ごはん うどん さつまいも・てんぶらこ・あぶら はるさめ ごまあぶら	わかめ・りゅうにゅう りゅうにゅう・あぶらあげ かまぼこ・けずりぶし・こんぶ ハム	にんじん・ねぎ コーン・きゅうり・にんじん
28 (水)	ごはん のむヨーグルト マーボーどうふ しゅうまい(小中2コ) フルーツポンチ	ごはん でんぶん・ごまあぶら こむぎこ カクテルゼリー	のむヨーグルト(ブルーベリー) とうふ・ぶたミンチ みそ ぶたにく	たまねぎ・にんじん・しろねぎ にんにく・しょうが たまねぎ おうとう・パイン ナタデココ
29 (木)	あぶらパン(幼中) パン(小) りゅうにゅう コンソメスープ にくだんごのトマトにこみ ブロッコリーのごまドレあえ(小)	パン・グラニューとう・あぶら	りゅうにゅう ベーコン ぶたにく・とりにく	たまねぎ・キャベツ・にんじん セロリ・パセリ たまねぎ・しめじ・マッシュルーム ブロッコリー(小)・コーン(小)
30 (金)	ハロ ウィン 献立 ごはん りゅうにゅう ドラキュラスープ てりやきハンバーグ かぼちゃサラダ	ごはん じゃがいも でんぶん ノンエッグマヨネーズ	りゅうにゅう ぶたにく とりにく・ぶたにく ハム	たまねぎ・にんじん・セロリ あかパプリカ・トマト たまねぎ かぼちゃ・きゅうり



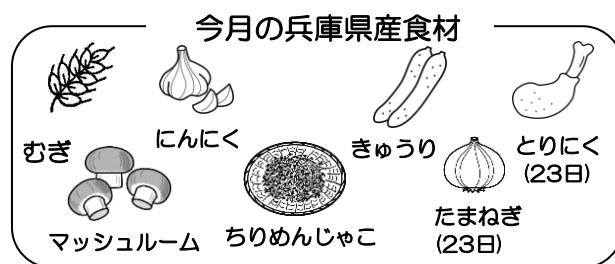
給食レシピ

▲…卵が含まれる料理 ■…乳が含まれる料理
対象者には、対応食を個別専用容器でお届けします。
給食だより、給食レシピは、
赤穂市のホームページにも載せています。



給食だより

赤穂市学校給食会
赤穂市立学校給食センター
TEL 48-7151・7252
FAX 48-1540



< 旬の食べ物 > りんご

果物の代表として、世界中で親しまれています。ペクチンが多く含まれているので、おなかの調子が良くなると言われています。生で食べるほか、アップルパイ、焼きりんごなどにしてもおいしく食べることができます。

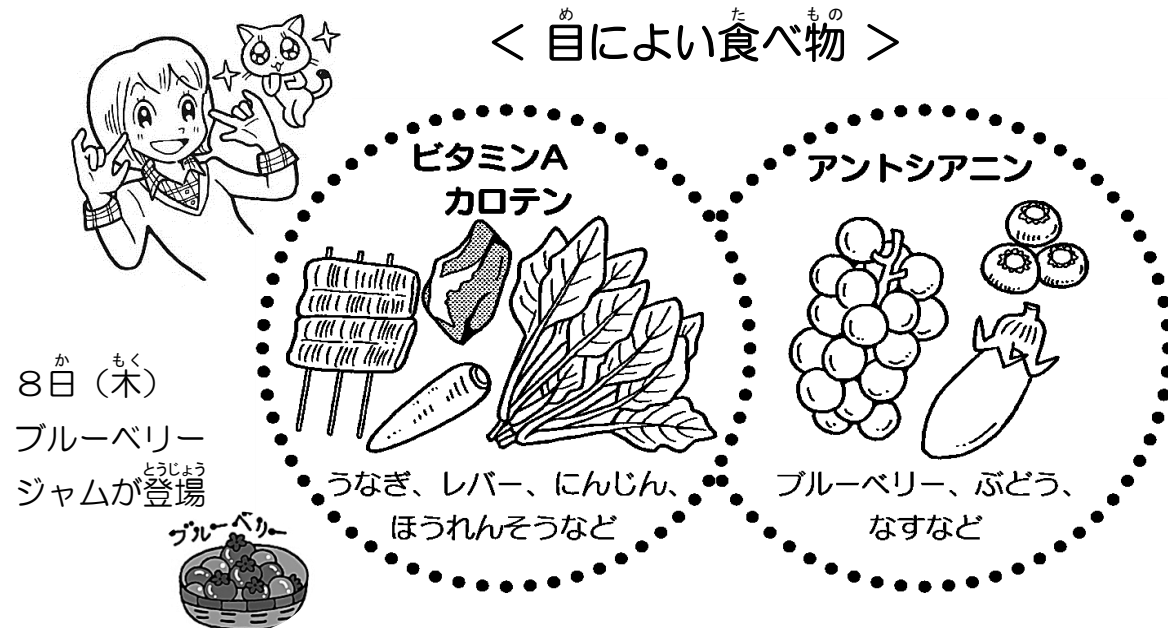


21日(水)
旬のりんごを
味わいましょう。

10月10日 目の愛護デー (10月10日)

人間は、情報の80%を視覚から得ると言われています。みなさんは普段、目を大切にしていますか？長い時間テレビを見たり、ゲームをしたり、暗い場所で本を読んだりしていませんか？自分の生活を振り返り、目の健康づくりを心がけていきましょう。

< 目によい食べ物 >



ハロウィン (10月31日)

ハロウィンは、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すヨーロッパのお祭りです。かぼちゃをくりぬいて作った「ジャック・オー・ランタン」をかざり、子どもたちは、おばけや魔法使いに仮装して、おかしをもらいに近所の家をたずねる風習があります。



30日(金) ハロウィン献立



「トリック・オア・トリート」
(おかしをくれないといたずらするぞ！)

ドラキュラスープ

ある絵本に登場する「ドラキュラスープ」をアレンジした、赤色のスープです。

てりやきハンバーグ

かぼちゃの形をしたハンバーグを使います。

かぼちゃサラダ

マヨネーズで味付けしたサラダです。

食品ロスを減らそう

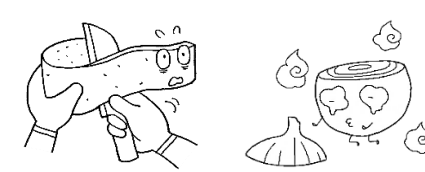
食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食べ物のことで、家庭からたくさん出ています。食べ物が無駄になり、もったいないので、食品ロスを減らすために一人ひとりができることをしましょう。



食べ残しをしない



食材の皮のむきすぎに注意する



食べられる量を作る

料理をするときは、食べられる量を作り、余らせないようにしましょう。



冷蔵庫の中を整理する

冷蔵庫の中を見やすくして、食材を買ったことを忘れたり、腐らせたりしないようにしましょう。



食べ物は 残さず食べる 心がけ



令和8年度
尾崎小学校3年
日高 結希翔