



10月の献立



10月 給食だより

安芸高田市給食センター
令和7年(2025年)10月

※都合により、献立や食材を 変更する場合があります。 ご了承ください。		1日(水)	2日(木)	3日(金)
		ごはん 牛乳 ポテトのチーズ焼き フレンチサラダ 豆乳スープ	ごはん 牛乳 韓国風煮 チンゲン菜のサラダ	ごはん 牛乳 肉豆腐 キャベツと大根の 酢のもの
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ 青じそ和え 月見汁	ごはん 牛乳 鶏肉と大豆のトマト煮 キャベツとハムのサラダ	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 小松菜のおかか和え 豆腐のみそ汁	ごはん 牛乳 チャプチェ 中華コーンスープ	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 ブロッコリーのごま風味 手作りわかじやこ ふりかけ
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
 【スポーツの日】	ごはん 牛乳 おやこ煮 大根の和風サラダ	ごはん 牛乳 キムチチゲ チンゲン菜の中華和え	ごはん 牛乳 マスタードチキン コーンポテト キャベツと大豆のスープ	うずみ(ごはん+汁) 牛乳 ちくわの磯辺揚げ レモン和え 【食育の日】
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
ぶたどん 牛乳 五色和え	ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め 豆と海藻のサラダ	ごはん 牛乳 こいわしのごま風味 ほうれん草とコーンの 和え物 さつまいものみそ汁	ハヤシライス 牛乳 じゃがいものサラダ	あか 牛乳 赤じそごはん 牛乳 大根のそぼろ煮 ごまじやこ和え
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
ごはん 牛乳 ポトフ 枝豆サラダ	ごはん 牛乳 えびと豆腐の チリソース煮 バンバンジー	ごはん 牛乳 鱈の香り焼き 切り昆布と 大豆の炒り煮 のっぺい汁	ごはん 牛乳 コロコロおでん 春雨のごま酢和え	ごはん 牛乳 鶏肉の バーベキューソース マカロニサラダ かぼちゃのスープ

【10月は食品ロス削減月間です】



食品ロスはさまざまな場面で発生しています。食品ロスは、食べ物が無駄になるだけではなく、多量のエネルギーなども消費してしまいます。料理を残さず食べるなど、食品ロスを少しでも減らすために自分でできることを実践してみましょう。

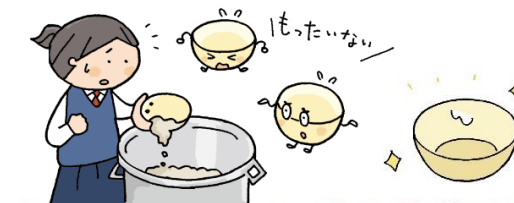
食品ロスを減らす方法

残さず食べよう

食べ物や、それに関わる人たちに感謝し、苦手な物も少しずつ食べるようにしましょう。

捨てる部分を減らそう

皮もきれいに洗って料理に使うことで、捨てる部分を少なくすることもできます。



【10月の郷土料理】

うずみ

うずみは、広島県福山市の郷土料理です。江戸時代にぜいたくが禁止されていたとき、具をごはんの下にうずめて(うめて)食べたことが始まりとされています。給食では、鶏肉やにんじん、さといも、しいたけなどたくさんの具材が入った汁の上にごはんをのせ、具をうずめて食べてみてくださいね。



【旬の食材】

さつまいも

甘くてホクホクとした食感が魅力的なさつまいもは、薩摩地方(今の鹿児島県)から全国に広まり、「さつまいも」と呼ばれるようになりました。肌寒くなる秋から冬(10月~1月ごろにかけて)が旬です。給食では、さつまいもを使ったみそ汁をお届けします。



【平均栄養量】

(小学校4年生の食事量に相当)

・エネルギー	598kcal	・たんぱく質	26.2g	・脂質	16.5g
・カルシウム	343mg	・食物繊維	4.9g	・食塩相当量	1.9g