

給食献立 一口メモ 令和7年（2025年） 10月

日 曜日	献 立	今日のお話	
1日 (水)	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	豆乳	大豆のことを英語で「soybean」といい、大豆から作られている豆乳は、「soymilk」と呼ばれています。最近では、牛乳を使ったカフェラテのかわりに、豆乳を使ったソイラテなどもよく見かけますね。給食では、牛乳アレルギーのある人のシチューやデザートを作るときに、豆乳が大活躍しています。豆乳は、煮立て過ぎるとかたまりになってしまうことがあるので、火加減にも気をつけながら調理しています。
2日 (木)	ごはん 牛乳 韓国風煮 チンゲン菜のサラダ	チンゲン菜	チンゲン菜は、白菜の仲間です。茎も柔らかく、味にくせがないので、いろいろな料理に使いやすい野菜です。加熱してもきれいな緑色なので、料理に彩りを加えてくれます。 今日は安芸高田市でとれたチンゲン菜を使って、もやし、にんじん、ツナ、塩昆布と合わせたサラダを作りました。
3日 (金)	ごはん 牛乳 肉豆腐 酢の物	食品ロス削減 月間	食品ロスというのは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本では、食品ロスが多いことが大きな問題となっていて、今から6年前には、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と決めて、「食品ロスを減らすことについて考えよう」と呼びかけています。食品ロスを減らしていくために、自分にできることは何か？

6日 (月)	ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ あお 青じそ和え つきみじる 月見汁	つきみじる 月見汁	今夜は「十五夜」。旧暦の8月15日の夜です。秋の空は空気が澄んでいて、夜空に浮かぶ月も、より美しく見えることから、「十五夜」の月は「中秋の名月」と呼ばれています。また、ススキやだんごの他に、この時期に収穫される里いもを供えることから、「いも名月」と呼ばれることもあります。この日は、月を見上げながら作物の収穫を喜び、自然の恵みに感謝します。給食では、だんごの入った月見汁でお月見気分を味わってもらえればと思います。
7日 (火)	ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉と大豆のトマト煮 キャベツとハムのサラダ	だいず 大豆	私たちが普通に大豆と呼んでいる薄茶色をした大豆は、黄大豆という種類です。大豆にはその他にも黒大豆や青大豆という種類があります。黒大豆は黒豆とも呼ばれ、正月に食べる煮豆や、豆もちの中に入れて使われることが多いです。青大豆は、緑色の大豆ですが、お店などで見かけることは少ないです。青大豆は、きれいな色をいかして煮豆にしたり、きな粉にしたりします。
8日 (水)	ごはん 牛乳 ぶたにく 豚肉のしょうが炒め こまつな 小松菜のおかか和え とうふ 豆腐のみそ汁	だし (クイズ)	給食では、料理によっていろいろなだしを使い分けています。クイズです。みそ汁もだしをとっています。が、何からとっているでしょう。 ①いりこ ②かつお ③こんぶ 答えは、①のいりこです。日本の料理は、だしで決まると言われているくらい、だしは食べ物のおいしさを引き立ててくれます。
9日 (木)	ごはん 牛乳 チャプチェ ちゅうか 中華コーンスープ	チャプチェ	チャプチェは、韓国の料理で、チャプは「混ぜ合わせる」、チェは「おかず」という意味があります。もともとは、野菜だけの炒め物だったそうですが、今では春雨を入れることが一般的になっています。給食では、緑豆という豆のでんぷんから作られた春雨を使っていますが、本場韓国では、さつまいものでんぷんから作られた、少し太めのもちもちとした春雨が使われていますよ。
10日 (金)	ごはん 牛乳 こうやどうふ 高野豆腐の煮物 ブロッコリーのごま風味 てつく 手作りわかじゃこふりかけ	め あいご 目の愛護デー	10月10日は目の愛護デーです。ブロッコリーやにんじんなど色の濃い野菜には、カロテンというものがたくさん含まれています。カロテンは体の中で、「目のビタミン」ともいわれるビタミンAに変化し、目の健康を守る働きをしてくれます。というわけで、今日は目の愛護デーにちなんで、ブロッコリーを給食に取り入れています。

13日 (月)	【スポーツの日】		
14日 (火)	ごはん 牛乳 おやこ煮 大根の和風サラダ	おやこ煮	今日の給食の親子煮は、どうしてこのような名前がついているかわかりますか？ 親である鶏肉と子である卵が一緒に入っていることから「親子煮」と名付けられました。どちらもたんぱく質が多く入っていて、筋肉や血を作るものになります。
15日 (水)	ごはん 牛乳 キムチチゲ チンゲン菜の中華和え	キムチ (クイズ)	キムチといえば、日本では白菜で作られているものがほとんどですが、本場韓国では、いろいろな野菜を使ってキムチを作ります。その中に「オイキムチ」と呼ばれるものがあるのですが、何の野菜を使ったもののでしょうか。 ①きゅうり ②なす ③だいこん 答えは①のきゅうりです。ちなみになすのキムチは「カジキムチ」、だいこんのキムチは「カクテキ」といいます。
16日 (木)	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	食べ物 (クイズ)	クイズです。キタアカリ、シンシア、メークインなどの種類がある食べ物は何でしょう。 ①米 ②じゃがいも ③小麦 答えは②のじゃがいもです。じゃがいもには、丸くてでこぼこしている種類と細長くつるつとしてしている種類があります。給食では、皮がむきやすく、作業もしやすいように、メークインなどのつるつとしていた種類のじゃがいもを使っています。
17日 (金)	うずみ (ごはん+汁) 牛乳 ちくわの磯辺揚げ レモン和え	うずみ	うずみは、広島県福山市の郷土料理です。江戸時代に具をごはんの下に「うず」めて、質素に見せかけて食べたことが始まりといわれています。今では、旬の食材を「幸福、宝」に見立て、幸や宝を掘り出しながら食べる幸福感あふれる食べ物として知られています。ぜひ、みなさんもご飯を汁にのせて食べてみてくださいね。

20日 (月)	豚丼 牛乳 五色和え	のり (クイズ)	クイズです。のりの生産量日本一の県は、次のうちどこでしょうか。 ①佐賀県 ②兵庫県 ③福岡県 答えは②の兵庫県です。ちなみに、生産量第2位は佐賀県、3位が福岡県で、上位3つの県を合わせて、日本で生産されているのりの60%以上を占めています。今日は五色和えにのりが入っています。
21日 (火)	ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め 豆と海藻のサラダ	厚揚げ	鎌倉時代に中国から日本に伝えられたのが豆腐です。そして、その後の室町時代に、「揚げ」調理の方法が伝わってきました。このふたつが組み合わされて厚揚げが生まれたようです。室町時代に作られた本の中に「豆腐上物」という言葉が書かれていて、これが厚揚げや油揚げのことだと考えられています。また、厚揚げは日本だけでなく、ベトナムにもあるそうです。
22日 (水)	ごはん 牛乳 小いわしのごま風味 ほうれん草と コーンの和え物 さつまいものみそ汁	さつまいも	甘くてホクホクとした食感が魅力の「さつまいも」は、なんと熱帯アメリカで生まれました。 さつまいもは、10月～1月頃に食べごろを迎える秋の味覚でもあります。実際に収穫される時期は、8月～11月頃です。収穫されたばかりのさつまいもは、水分が多く、甘みが少ないため、2～3か月ほど置くことで甘みが増し、秋に食べごろを迎えます。今日はみそ汁にさつまいもが入っていますよ。
23日 (木)	ハヤシライス 牛乳 じゃがいものサラダ	ハヤシライス	明治時代の初め頃に、早矢仕有司という人がいました。早矢仕さんは、日本を訪れていた外国の人と交流があり、西洋料理にも詳しい人でした。そして、友人が訪れると、あり合わせの肉と野菜を一緒に煮て、ごはんにそえて食べさせてくれたそうです。やがてこの料理が「早矢仕さんのライス」となり、「ハヤシライス」が誕生したというものです。興味がある人はその他の説についても調べてみてくださいね。
24日 (金)	赤じそごはん 牛乳 大根のそぼろ煮 ごまじゃこ和え	大根 (クイズ)	クイズです。大根は部位によってからさが違います。一番からいところはどこでしょう。 ①葉っぱに近いところ ②真ん中 ③先に近いところ 答えは③の先に近いところです。虫に食べられないために先端がからくなっているそうです。

27日 (月)	ごはん 牛乳 ポトフ えだまめ 枝豆サラダ	ポトフ	ポトフは、フランス語で「火にかけた鍋」という意味をもつ、フランスの家庭料理です。肉と野菜を塩味でじっくりと煮込んで作ります。じっくり長い時間煮ることで、スープに野菜からうまみがでておいしくなります。
28日 (火)	ごはん 牛乳 えびと豆腐のチリソース煮 バンバンジー	バンバンジー (クイズ)	クイズです。バンバンジーのバンは、漢字で「棒」と書くのですが、それはなぜでしょうか。 ①鶏肉を棒のように細長く切るから。 ②鶏肉を柔らかくするために棒でたたいたから。 ③棒さんという人が考えた料理だから。 答えは②の鶏肉を棒でたたいたからです。火を通した鶏肉は、水分がぬけて固くなりやすいため、棒でたたいて柔らかくしていたことからきています。
29日 (水)	ごはん 牛乳 さけの香り焼き きり昆布と大豆の炒り煮 のっぺい汁	のっぺい汁	のっぺい汁は、日本各地に伝わる料理で、地域によって「のっぺい」、「のっぺ」などいろいろな呼び方があります。野菜などを煮て、しょうゆや塩で味付けし、最後に水で溶いたかたくり粉でとろみをつけます。とろみがつくことで料理が冷めにくくなるため、寒くなる今からの時期にぴったりですね。
30日 (木)	ごはん 牛乳 コロコロおでん はるさめ 春雨のごま酢和え	おでん	おでんは地域ごとに味付けや具材が様々です。同じコンビニでも、関西は昆布とかつおだしにうす口しょうゆであっさりとした味付け。関東は、かつおだしにこい口しょうゆ、酒やみりん、砂糖で甘めの味付けというように、地域ごとに味を変えているそうですよ。
31日 (金)	ごはん 牛乳 とりにく 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	ハロウィン	今日はハロウィンです。もともとは秋の収穫を祝い、悪い霊を追い払うためにうまれた西洋のお祭りです。ハロウィンといってイメージするもののひとつにかぼちゃがありますね。中身をくりぬいて目・鼻・口をつけた「ジャック・オ・ランタン」は有名です。今日は、そんなハロウィンにちなんだ、かぼちゃのスープです。