給食献立　一口メモ　令和８年（２０２６年）　１０月

日 曜日	献　立	今日のお話	
１日 （木）	ごはん　牛乳 根菜のそぼろ煮 野菜とちくわの和え物	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７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な？
２日 （金）	菜めし　牛乳 ポテトのチーズ焼き 海藻サラダ 野菜スープ	チーズ （クイズ）	クイズです。世界で一番チーズを作る量が多い国はどこでしょう。 ①アメリカ　②イタリア　③日本 答えは①のアメリカです。とても広い土地で牛をたくさん育てることができるため、チーズのもとになる牛乳がたくさんとれます。 アメリカ以外にもいろいろな国でチーズが作られています。どのような国でどのようなチーズが作られているか調べてみても面白いかもしれませんね。

５日 **（月）**	ごはん　牛乳 鶏のから揚げ 小松菜のおかか和え 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。
６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。バンバンジーはどこの国の料理でしょう。 ①アメリカ　②中国　③イタリア 答えは②の中国です。バンバンジーは、中国でうまれた料理です。漢字で書くと「棒」「棒」「鶏」と書きます。これは、蒸して硬くなった鶏肉を棒でたたいて柔らかくしていたからだと言われています。
７日 **（水）**	ごはん　牛乳 ポトフ 大豆のサラダ	白ワイン	白ワインは、白いぶどうの果汁から作られたワインです。 白ワインを使うことで、肉や魚介の臭みを消したり、食材のうまみを引き出したりすることで料理がよりおいしくなります。 今日は、ポトフに使っていますよ。
８日 **（木）**	ごはん　牛乳 鰆のパン粉焼き 切り干し大根の煮物 麩のすまし汁	切り干し大根	切り干し大根は、生の大根を細く切って乾燥させた保存食です。 乾燥させることで、甘みやうまみがまして、歯ごたえがよくなります。 給食では、和え物や煮物に使っています。今日は、切り干し大根を使って煮物を作りました。
９日 **（金）**	他人どんぶり　牛乳 ちりめんじゃこの酢の物	目の愛護デー （クイズ）	クイズです。卵にたくさん含まれているルテインは天然の〇〇と呼ばれています。〇〇に当てはまる言葉は何でしょう。 ①望遠鏡　②サングラス　③めがね 答えは、②のサングラスです。 ルテインは、ブルーライトや紫外線などから目の健康を守る働きをしてくれます。少し早いですが、１０月１０日の目の愛護デーにちなんで卵を給食に取り入れています。

１２日（月）	【スポーツの日】		
１３日（火）	ビーンズカレーライス 牛乳 コーンサラダ	ビーンズカレーライス	日本で、豆が入ったカレーを食べる機会は少ないですが、インドでは、１日のうち１食はダルカレーという豆が入ったカレーを食べるほど定番の家庭料理です。ダルカレーは、ひよこ豆やレンズ豆などを入れて作ります。 今日のビーンズカレーライスには、大豆が入っています。 大豆が苦手な人もカレー味で食べやすいのではないでしょうか。
１４日（水）	ごはん　牛乳 厚揚げの中華炒め からし和えビーフン	ビーフン（クイズ）	クイズです。ビーフンは何からできているでしょう。 ①米　②小麦　③じゃがいも 答えは、①の米です。米をすりつぶした米粉からビーフンは作られています。 からし和えビーフンには、平べったいビーフンを使っています。柔らかくなり過ぎないようにゆでる時間に気をつけながら作っていますよ。
１５日（木）	ごはん　牛乳 豚肉のしょうが炒め 赤じそ和え もずく汁	はちみつ	はちみつは、ミツバチが野山を飛び回り、咲いている花の蜜を集めて自分たちの巣に蓄えたものです。ミツバチが集めた花の種類によって味や色が変わります。 今日は、豚肉のしょうが炒めに使っています。はちみつを使うことで甘い味付けになり、お肉がしっとりとした仕上がりになりますよ。
１６日（金）	うずみ（ごはん＋汁） 牛乳 小いわしのごま風味 キャベツのレモン和え	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されています。秋の収穫を祝う料理として食べられており、具材は地域ごとに違います。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。

１９日（月）	豚丼　牛乳 大根の和風サラダ	食事の あいさつ	食事をする前には「いただきます」、食べ終わったときには「ごちそうさま」とあいさつをしていますね。 給食がみなさんのもとに届くまでに、食材を作ってくださる農家さんや業者さん、料理を作る調理員さんなどたくさんの方が関わっています。食べ物の命をいただいていることや給食ができるまでに関わってくださった方々を思い出しながら気持ちがこもったあいさつができるとよいですね。
２０日（火）	ごはん(少なめ)　牛乳 焼きそば チンゲンサイのナムル	焼きそば	給食でも人気の焼きそばですが、麺がのびやすかったり、パワー自慢の調理員さんもうなるほどの力作業だったりと大変なメニューでもあります。 給食の焼きそばは、具材を炒めた後、少し硬めにゆでた麺を入れることで、麺が柔らかくなり過ぎないようにしています。出来上がった焼きそばを食缶にいれるときも力とコツがいる一品です。
２１日（水）	ごはん　牛乳 鶏肉と白いんげん豆の トマト煮 アーモンドサラダ	ハム （クイズ）	クイズです。ハムは何の肉から作られているでしょう。 ①鶏肉　②牛肉　③豚肉 答えは、③の豚肉です。ハムは、お肉を長く保存するために作られました。 ハムには、ボンレスハムやショルダーハム、ロースハムなどたくさんの種類があります。アーモンドサラダには、ロースハムを使っていますよ。
２２日（木）	ごはん　牛乳 さばのカレー焼き みるくおから かきたま汁	かきたま汁	かきたま汁は、卵と酒、片栗粉をよく混ぜ合わせて、汁の中に少しずつ入れて作ります。卵を入れるときには、担当の人が卵を釜の中に入れます。 給食センターで使っている卵は、向原町から届いていますよ。
２３日（金）	ごはん　牛乳 肉豆腐 磯香和え	しめじ	しめじは、湿った地面を埋め尽くすほど生えることから名前がつけられました。 「香りまつたけ、味しめじ」ということわざがあるように、味がよいきのこです。 和風や洋風、中華風といろいろな料理に合います。

２６日（月）	ごはん　牛乳 コロコロおでん ごま酢和え	おでん	昔、おでんは田楽と呼ばれ、三角や四角に切った豆腐を串にさし、火であぶってみそをつけて食べられていました。その後、こんにゃくや野菜も同じように食べられるようになりました。 今のような、しょう油で味付けされたおでんが食べられるようになったのは、江戸時代の終わりごろになってからです。
２７日（火）	ごはん　牛乳 キムチチゲ ささみともやしのサラダ	キムチチゲ	キムチチゲは、白菜で作ったキムチや豚肉、豆腐や野菜などを煮込んだ韓国の料理です。韓国では、発酵がすすんだ酸っぱいキムチを使って作るそうです。 「チゲ」という言葉は、韓国語で鍋や汁気のあるおかずという意味です。 寒くなってくる今の時期にうれしいですね。
２８日（水）	ごはん　牛乳 ししゃものから揚げ 切り昆布と大豆の炒り煮 えのきのみそ汁	から揚げ	給食には、から揚げや天ぷら、フライなどいろいろな揚げ物を出しています。 から揚げは、小麦粉やかたくり粉などの粉を食材にまぶしてあげた料理です。粉をつけるときには、余計な粉がつかないようにはたきます。 今回は、かたくり粉を使ったししゃものから揚げです。
２９日（木）	ごはん　牛乳 肉じゃが じゃこ和え	こんにゃく（クイズ）	クイズです。こんにゃくは何からできているでしょう。 ①米　②いも　③麦 答えは、②のいもです。こんにゃくは、こんにゃくいもを粉にして作ります。こんにゃくには、板のような形をした「板こんにゃく」や板こんにゃくをところてんのように押し出して作る「つきこんにゃく」、固まる前のこんにゃくを糸のようにした「糸こんにゃく」などいろいろな種類があります。
３０日（金）	ごはん　牛乳 マスタードチキン マカロニサラダ かぼちゃのスープ	ハロウィン	１０月３１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、少し早いですが、ハロウィンにちなんだ、かぼちゃのスープを届けます。