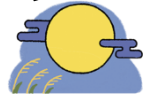


10月 きゅう しょく 給 食 こん だて ひょう 献 立 表	1(水) ごはん / 牛乳 ごもくたまごや 五目卵焼き カレーきんぴら さといも あつあ 里芋と厚揚げのみそ汁	2(木) ごはん / 牛乳 すぶた 酢豚 みそかきたま汁 あじつけ 味付のり	3(金) しよく ぎゅうにゅう 食パン / 牛乳 ハンバーグ森のソースがけ ABC マカロニと白菜のスープ はくさい スライスチーズ	
6(月) 十五夜給食 さつまいもごはん / 牛乳 き こんが に つ 切り昆布の煮付け はくさい とりにくだんご 白菜と鶏肉団子のスープ つきみ お月見だんご 	7(火) 菊給食 ごはん / 牛乳 とりにく しお あ 鶏肉の塩から揚げ きくい 菊入りおひたし きのことベーコンのスープ 	8(水) ごはん / 牛乳 がたにく しお いた 豚肉とキャベツの塩こうじ炒め こまつなのみそ汁 くだもの わなし 果物(和梨)	9(木) ごはん / 牛乳 さけと大根の炊き合わせ はるさめのすまし汁 ドライプルーン	10(金) やまこめもちりパン / 牛乳 キャベツメンチカツ パックソース フレンチサラダ こめこ 米粉のポタージュ
13(月)  スポーツの日	14(火) ぎゅうにゅう 牛乳 ちゅうかどん や 中華丼 わかめのみそ汁 けんさん 県産デザートとうふプリン	15(水) ごはん / 牛乳 さんまのかば焼き あさづ 浅漬け どさんこ汁	16(木) ごはん / 牛乳 ぼうぎょうざ 棒餃子 おかひじきのからし和え ちゅうか 中華スープ しそひじき	17(金) ごはん / 牛乳 こまつなのごま和え いも に 芋煮 こうじ納豆 なっとう
20(月) ごはん / 牛乳 ささみのレモン風味揚げ キラキラサラダ コーン入り卵スープ ブルーベリーゼリー ★ 宮内中学校さんの リクエスト ★	21(火) ごはん / 牛乳 さけの塩焼き しおこんが あ 塩昆布和え いも じる 芋もち汁	22(水) ぎゅうにゅう 牛乳 チキンカレー フルーツ白玉	23(木) ごはん / 牛乳 さといも 里芋コロッケ / パックソース ゴロゴロサラダ キャベツのみそ汁	24(金) ぎゅうにゅう 牛乳 ツナサンド はちみつ レモンゼリー 先生方の 勉強会の為 簡易給食
27(月) 有機米給食 ゆうきまい ぎゅうにゅう 有機米ごはん / 牛乳 えびカツ / パックソース こまつなのお浸し だいこん さといも 大根と里芋のみそ汁	28(火) 有機米給食 ゆうきまい ぎゅうにゅう 有機米ごはん / 牛乳 ちくぜんに 筑前煮 はくさい ひた 白菜のみそ汁 くだもの 果物(りんご)	29(水) 有機米給食 ゆうきまい ぎゅうにゅう 有機米ごはん / 牛乳 みそ 味噌カツ 茹でキャベツ とうふ あおな わふう 豆腐と青菜の和風スープ	30(木) 有機米給食 ゆうきまい ぎゅうにゅう 有機米ごはん / 牛乳 さば昆布醤油干し そくせきづ 即席漬け じゃが芋のみそ汁 かぼちゃプリン 10月1日 Happy Halloween 	31(金) しよく ぎゅうにゅう 食パン / 牛乳 とりにく 鶏肉のマーマレード煮 そ 添えブロッコリー ミネストローネ

令和7年

給食だより



木の葉も赤や黄色に色づき始め、秋の訪れが見られるようになりま
した。日が暮れるのも早くなりましたね。これからは日中と夜の気温
差がさらに大きくなるため、体調を崩しやすくなります。健康面に気
を付けて、さわやかで気持ちの良い秋を楽しみましょう。



家でも果物をとろう

学校給食の献立には、さまざまな果物を取り入
れています。果物は、ビタミンやミネラル、食物繊維
を含むほか、果糖、ブドウ糖、有機酸なども含まれ
ています。果物を食べると、がんの予防になるとも
いわれています。さまざまな果物を食べましょう。



目を大切にしよう

10月10日は目
の愛護デーです。
私たちの生活は、

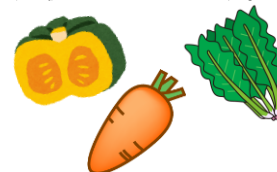
テレビ・ゲーム・パソコン・スマホなど、目を疲れさせるものであふれています。目の
疲れをそのままにしていると、視力が低下したり、頭痛や肩こり、吐き気が起こった
り、「ドライアイ」などの目の病気になることもあります。目は一生使う大切なもので
す。普段から目を大切に、目の健康を考えて生活しましょう。

目によい食べ物を取りいれよう！



ビタミンA

目と粘膜に関係の深い
栄養成分です。不足す
ると薄暗いところでよく
見えない「夜盲症」や、
涙が出にくい・目が乾燥
する「ドライアイ」などの
症状があらわれます。



ビタミンB

眼神経の機能維持に
欠かせない栄養素で
す。不足すると疲れ目
や視力障害、目の充
血、白内障などの症状
があらわれやすくなりま
す。



アントシアニン

物を見るときに必要な
物質ロドプシンの合成を
スムーズにし、「目がか
すむ」「見えにくい」とい
った目の疲労を回復さ
せる効果があります。



十五夜 10/6

1年で最も美しい月が見られる
日です。団子やすずき
を飾り、秋の収穫に感
謝します。



菊給食 10/7

南陽市の菊祭り開催に合わせ
て、給食に菊が無償提供され
ます。菊の食文化の継承
を目的としています。



有機米給食 10/27～10/30

有機米生産者の方々のご協力に
より、南陽市産の有機米（新米ひ
とめぼれ）を使った
給食が実施されます。



ハロウィン 10/31

かぼちゃをくりぬいて
作る「ジャック・オ・ラ
ンタン」は、もともと
かぶで作っていたそうですよ。

