

10月 こんだて表



令和7年度

神戸町学校給食センター

月	火	水	木	金
秋を楽しむお月見の行事 ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を鑑賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。 十五夜の行事食 月見団子 米から作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあります。 きぬかつぎ 里いもを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんでこう呼ばれています。				
1日	2日	3日	6日	7日
ホキのカレーふうみやき かいそうサラダ コッペパン こめことろくろのスイートシチュー	コーンとやしのおかかあえ ふけこのあんからめ むぎごはん もずくじり	にくじゃが しかのてりやき 幼末 さけのてりやき むぎごはん こまつなひき肉のそぼろ	おつきみデザート うさぎがまんハバーグ 二色ポテトサラダ ソフトめん ツナマトソース	ナムル かんこのり ヤンニョムチキン むぎごはん わかめスープ
エネルギー 582kcal 塩分 3.7g	エネルギー 601kcal 塩分 1.9g	エネルギー 611kcal 塩分 2.8g	エネルギー 756kcal 塩分 3.1g	エネルギー 616kcal 塩分 2.3g
さつまいもは、やせた土地でも、天候不順でも育ち、手入れもあまりいらぬ作物です。江戸時代、飢饉の時にさつまいもで多くの人の命が救われました。でんぷんだけでなく、ビタミンCや食物繊維も豊富です。	豚肉にはビタミンB1という、体の疲れをとる栄養素がたくさん含まれています。揚げた豚肉に、ソース、しょうゆ、砂糖などを混ぜたタレでからめました。ごはんが進み味付けです。しっかりと食べて体の疲れをとりましょう。	秋は運動をするのに快適な季節です。運動と、栄養バランスのよい食事をする事で、病気を予防することができます。また、体力をつけることもできます。心地よい季節に体をたくさん動かしましょう。	今日は十五夜です。十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、この時期は空気が澄んでいて1年の中でも一番美しい満月が見られます。平安時代から、月を眺める風習が続いています。美しい月が眺められるといいですね。	ヤンニョムとは、韓国の言葉で味付けされたという意味です。チキンは鶏肉なので、ヤンニョムチキンは、「味付けされた鶏肉」という意味です。韓国料理には欠かせないコチュジャンという調味料で味付けがしてあります。
8日	9日	10日	13日	14日
キャベツとやしのおひけし さばのしおやき ごもくごはん とうふとえのきのすまじり	ふけこのこんさい どんぶりの穴 おからコロッケ むぎごはん みずなとろくろのしらす	がんもどきのいそに レバーのしらすごまつねのみそかけ 幼末1 幼2 小2 中3 むぎごはん こまつなのすまじり	スポーツの日	《幼のみ》 こまつなとごまのサラダ いわしのうめ むぎごはん さつまいものみそ
エネルギー 580kcal 塩分 2.6g	エネルギー 686kcal 塩分 2.5g	エネルギー 658kcal 塩分 2.4g		エネルギー 623kcal 塩分 2.5g
まだ食べることができるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスと言います。食品ロスを少しでも減らすために、苦手な食べ物が出たときは1口は食べるなど、自分ができることを実践してみましょう。	水菜という名前は、肥料を使わずに、畑に水を流して栽培していたことから、水菜と名づけられるようになったそうです。水菜には、病気を予防したり、肌の調子を整えるビタミンCという栄養素が豊富に含まれています。	今日は目の愛護デーです。目やのどや鼻は粘膜からできています。ビタミンAは、粘膜を強くする働きや、目の乾燥を抑える働きがあります。ビタミンAは、レバー、小松菜、にんじんなどに多く含まれています。		いわしに含まれる油には、血液の流れをよくしてくれる栄養や頭の働きをよくしてくれる栄養がたくさん含まれています。みなさんにぜひ食べてほしい食べ物の一つです。
15日	16日	17日	20日	21日
《食育の日》 ごもくにまめ さわらのごとうしょうゆやき なめし こまつなひき肉のすまじり	こまつなとびきのおひけし とりにくのてりやき むぎごはん ぐけきんのみそ	れんこんチップス コーンサラダ むぎごはん ポークカレー	だいがくいも 幼末 ゆでいも いそかあえ きしめん ごもくきしめんのみそ	やきウインナー 幼1 小2 中3 イタリアンサラダ チキンライス たいごんのスープ
エネルギー 612kcal 塩分 3.5g	エネルギー 599kcal 塩分 2.1g	エネルギー 664kcal 塩分 2.5g	エネルギー 625kcal 塩分 1.8g	エネルギー 622kcal 塩分 3.1g
朝ごはんは、1日を元気にスタートするための大切な食事です。朝は時間がない、食欲がないという人も、すぐに食べられるもの、バナナや牛乳、ヨーグルトなどを用意し、今の朝ごはんにプラスワンしましょう。	みそは大豆とこうじと塩を混ぜ合わせ、発酵させたもので、日本の古くから伝わる調味料です。地域によってさまざまなみそがあります。愛知県や岐阜県では、大豆と塩を原料とした豆みそが主に作られています。	カレーのじゃがいもは、神戸町にゆかりのある北海道の土屋ファームさんから、いただいたものです。「北海こがね」という品種で、ホクホクとした食感が特徴のおいしいじゃがいもです。	きしめんは、愛知県の郷土料理の一つです。うどんよりも、麺が薄くて幅が広いのが特徴です。うどんと同じように、塩と水を入れて練って作ります。麺を平たくすることで、ゆで時間が短縮できます。	大根は、中国から日本に伝えられました。保存食として、漬物や切り干し大根などに加工され、食べ物が少なくなった時にも食べられるよう、栽培がすすめられてきました。和風、洋風、中華のどの料理にも使われます。
22日	23日	24日	27日	28日
たくあんあえ ちくわのみそあけ 幼1 小2 中3 むぎごはん けんちんじる	あつあげとごんこのちゅうかい ポークシューマイ 幼1 小2 中3 むぎごはん ちゅうかスープ	ゆかりあえ あじフライのソースかけ むぎごはん とんじる	《よっかむデー》 ごもくきんぴら とりにくのからあげ 幼1 小2 中2 むぎごはん たいごんとこまつなのみそ	さといもとごんこのそぼろ りんご 幼 りんごゼリー さけのこみやき むぎごはん やさしい
エネルギー 593kcal 塩分 2.4g	エネルギー 591kcal 塩分 2.0g	エネルギー 594kcal 塩分 2.3g	エネルギー 658kcal 塩分 2.3g	エネルギー 592kcal 塩分 2.1g
食物繊維は、昔栄養にならない必要のないものと思われていましたが、生活習慣病や肥満を予防する大切な働きがあることが分かりました。野菜や、海藻、こんにやくなどに食物繊維が多く含まれています。	手を洗わず食事をすることで、手についた菌やウイルスが体の中に入り、感染症や食中毒になってしまふことがあります。指の間や親指、手首など、洗いが残しやすいところに注意して、丁寧に洗うようにしましょう。	食べ物のおいしさは、目で見て、鼻でにおいをかいで、口でふれて、耳で聞いて感じることができます。特に目から見た情報は、おいしさに大きく関わっていると言われます。いづれがよいと、栄養バランスもよくなります。	スポーツ選手は歯や歯ぐきが悪いと、試合や競技で力を出し切ることができないと言われています。こごぞうというときに歯をくいしばって力を出し切ることができるよう、よく噛んで食べて、歯や歯ぐきを丈夫にしましょう。	秋は実りの秋と言われ、米や野菜、果物などがたくさん収穫される時期です。旬の食べ物は、味がよく栄養価も高いのが特徴です。食べ物から季節を感じられるとよいですね。
29日	30日	31日		
こがねロール 小4年~中3年 あげパン ブロッコリーのサラダ ポトフ	れんこんのサクサクサラダ かつおカツ キムタクごはん 幼末 むぎごはん あきのすまじり	たいざとびきのすまじり ふけこのしょうがやき むぎごはん あつあげとごんこのあわせみそ		
エネルギー 598kcal 塩分 3.0g	エネルギー 671kcal 塩分 3.1g	エネルギー 625kcal 塩分 2.8g		
ポトフは肉と玉ねぎ、にんじんなどの野菜をコンソメで煮込んだ洋風おでんです。フランスの家庭料理の一つで「ポト」は鍋、「フー」は火という意味があります。スープの中に野菜のおいしさがたくさん溶け込んでいます。	かつおがおいしい時期は、春と秋の2回あります。春のかつおは「のほりかつお」と呼ばれ、秋のかつおは「戻りがつお」と呼ばれています。秋の戻りがつおは、あぶらがのっておいしいと言われています。	みそ汁に、しめじが入っています。きのこの仲間の中でも特に味がよいと言われています。きのこには、骨や歯を丈夫にするカルシウムの吸収を助けるビタミンDが入っています。秋の味覚を味わって食べてくださいね。		

にんじんと「目」の健康



※幼児園は一部の献立が変わります。

3日(金)いかのてりやき→幼末 さけのてりやき
28日(火)りんご→幼 りんごゼリー

20日(月)だいがくいも→幼末 ゆでいも
30日(木)きむたくごはん→幼末 むぎごはん

※学校行事、入荷の都合で内容が変わることがあります。給食のない日については、各校・各園で違いますのでご注意ください。

※学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により、岐阜県・神戸町・JAグループの一部助成を受けています。

また、食材には神戸町産および岐阜県産の農畜産物を積極的に取り入れ、幼少期からの食農教育を推進することを目的としています。

※文科省学校給食摂取基準(小学校・中学校)

・エネルギー量 650Kcal ・タンパク質 摂取エネルギーの13~20% ・脂質 摂取エネルギー量の20~30% ・食塩相当量 2g未満

※ 神戸町産野菜使用の日。()は使用野菜です。

(裏面に材料表があります。アレルギー対応や家庭での調理にご活用ください。)

10月10日は「目の愛護デー」!

ビタミンAを含む食品を意識してとろう!



ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。