

令和8年度 10月 はいぜんたべかたひょう

南部

羽島市学校給食センター

◆ゴミは業者が回収します。 ★数ものについて 2日(金) がんとどきのふくめに 幼1個、小1個、中・高2個 16日(金) とり肉のから揚げ 幼2個、小2個、中・高3個		1日(木) こまつな のごまあえ こえびの からあげ むぎごはん はっぼうさい きょう 今日から7日まで体力づくりのため の給食を提供します。カルシウムは、 筋肉をスムーズに動かすために欠か せません。	2日(金) きりぼし だいこん のはりばり ★がんとどきの ふくめに いっしょくようどん みそうどんのしる きりぼしだいこん 切干大根のはりばりには、レモンを 使います。レモンに含まれているクエ ン酸は、スタミナの維持、ミネラルの吸 収をよくするなど運動に効果的です。	
5日(月) ラタウユ ますの レモンやき コッペパン ミネストローネ うんだうご きんにく すばや もと しょうたい 運動後の筋肉を素早く元の状態に 戻して強い体をつくる効果のある給食 です。野菜のおかずをしっかりいただ きましょう。	6日(火) かんとうに とりにく のてりやき しろごはん なすのみそしる すいなん おお ふく やさい なすは水分を多く含んだ野菜です。 体の中の温度を下げる効果がありま す。運動で失われる水分やミネラルを 補いましょう。	7日(水) ◆オレンジ ドレッシング いろどり やさい かじきと レバーの あげに ぶたにくのしょうがやきふたきこみごはん た こ ころりつ 炊き込みごはんは、効率よくエネル ギーをつくります。主菜のたんぱく質と 鉄分が加わることで、持久力を生み出 します。	8日(木) ちくぜんに さんまの かりあげ せきはん ふのすましじる あきまつ こんだて にほん しょくふんかん 秋祭りの献立です。日本の食文化と して、お祝いやお祭りのときには「赤 飯」が食べられていました。秋の収穫 に感謝しましょう。	9日(金) ◆ブルーベリーゼリー キャロットラペ クネルの ポワレ ソフトめん ボンゴレソース まわ じょうきょう はんなん しめじ ブルーベリーには、運動中に瞬時に 周りの状況判断をするための集中 力と動体視力をサポートするアントシ アニンが含まれています。
12日(月) スポーツの日 うんどう たい 運動の日	13日(火) キッズウィーク こども たい 子ども週間	14日(水) キッズウィーク こども たい 子ども週間	15日(木) フルーツあえ カラフル ソテー むぎごはん あきやさいカレー あき さい みるく とうい 実りの秋です。秋の味覚を取り入れ たカレーを出します。自然の恵みを しっかり味わいましょう。	16日(金) きりぼしだいこん のにも ★とりにく のからあげ いっしょくようラーメン スタミナラーメンスープ せいふ しょうちん けんこう かんが きぼう こん 西部幼稚園の健康を考えた希望献 立です。園児たちは野菜を食べること の大切さも踏まえつつ考えてくれまし た。
19日(月) れんこん のマリネ えんくう さといも コロッケ こめごはん とりにくのクリームに しょういく ひ こんだて はしまし う 食育の日の献立です。羽島市生まれ の円空上人にちなんだ円空里芋、 羽島市の地場産物のれんこんと牛乳 を使います。	20日(火) ◆りんご けいちゃん あゆの たつた あげ しろごはん すったてじる ながらがわ うか がつ にち ぎふ・長良川の鵜飼いは、10月15日 に最終 日を迎えました。それにちな んで、あゆの料理を出します。よくかんで 食べましょう。	21日(水) ◆あおきりみかん ドレッシング ごぼうサラダ ペイクド ポテト チキンライス あおき みるく かわ 青切りみかんは、すっきりさわやか な風味が魅力です。皮をむいた瞬間 に広がる爽やかな香りと、口いっぱいに 広がる果汁を味わいましょう。	22日(木) むしとうもろこし ぎゅうどん のぐ むぎごはん さといものみそしる にっちゅう あつ あさばん きんき からだ づか 日中の暑さと朝晩の気温差で体に疲 れがはじめる頃です。里芋のぬめりに は、胃腸を保護する効果があります。	23日(金) まめ めいげつ のごもくめ かきあげ いっしょくようどん つきみょうどんのしる きょう じゅうさんや うつく つき な 今日は十三夜です。美しい月を眺め る日本古来の行事です。別名「豆名 月」とも呼ばれ、秋の収穫に感謝する 大切な日です。
26日(月) ◆ヨーグルト マヨネーズタイプ ポテト サラダ あじの こうみやき くろパン かぼちゃスープ なから まちやうが けんこう かんが きぼう こん 中島中学校の健康を考えた希望献 立です。鰯は生活習慣病の予防だけ でなく、記憶力や集中力を高める効果 のある食べ物の一つです。	27日(火) こまつなと ひじきの あえもの ぶたにくの しょうが やき しろごはん かぼちゃのしろみそしる ちやうおやうが けんこう かんが きぼう こん 中央中学校の健康を考えた希望献 立です。秋の味覚を取り入れて、元氣 な体づくりの源になればとの願いが込 められています。	28日(水) やさいの にびたし さばの みそに むぎごはん だんごじる ふゆ む あふら 冬に向けて脂がのりおいくるさば のみそ煮は、ごはんがすすむおかず です。さばの脂には、生活習慣病の予 防に効果があります。	29日(木) こんぶあえ チヤンチヤン あげ むぎごはん どさんこじる ほつかいどう きやうど りやうり さんぶつ づか 北海道の郷土料理と産物を使った献 立です。北の大地の豊かな自然の恵 みと季節の移り変わりを楽しみましょ う。	30日(金) はるさめの ごまつあえ いもとレバー のかりんあげ ソフトめん かんとんめんのあん かんたん にほん う ごもく 広東めんは日本生まれの五目あん かけです。たくさんの野菜と肉や魚介 類を使った、うまみが詰まった料理で す。