



2025年10月分 学校給食献立あれこれ

月	火	水	木	金
		1日 ていどり キャベツの梅かつお和え のっぺい汁	2日 さんまのかば焼き風 もやしのごま酢和え 沢煮わん	3日 ぶたキムチいため 揚げギョーザ チンゲンサイと豆腐のスープ
		のっぺい汁は地域によって呼び名や材料は少し違いますが、季節の野菜などをたくさん使い、とろみをつけるのが特徴です。とろみは片栗粉や葛などでつけますが、さといもで自然なとろみをつける地域もあります。大鍋でたくさん作り、集会やお祭りなどで食べられることもあるそうです。	さんま漁は秋ごろに北海道から東北でさかんになります。脂ののったさんまがとれることから秋の味覚を代表する魚と言えます。今日のさんまのかば焼き風は、粉を付けたさんまの開きを揚げて、かば焼き風のたれをかけてあります。秋の味覚を味わってください。	チンゲンサイは、およそ50年前に中国から入ってきた野菜です。同じ時期にさまざまな野菜が日本に入ってきましたが、その中でもチンゲンサイは、味や食感が日本人の好みに合い、定着しました。今では日本各地で栽培されています。
6日 愛知県産食材入り肉団子 さといもと栗のうま煮 十五夜汁 月見団子	7日 ポークカレー チキンナゲット 福神漬和え	8日 さばの香味だれかけ はくさいのこんぶ和え スタミナ汁	9日 野菜タンメン（汁） 春巻 チンゲンサイの中華和え	10日 厚焼き卵 ごぼうの甘辛いいため えびしんじょうの吸い物 りんご
今年の十五夜は10月6日です。「いも名月」とも呼ばれる十五夜にちなんで、給食ではさといもをとり肉や栗などと煮ました。また、十五夜汁にはうさぎの形のかまぼこが入り、さといもの形をした月見団子も付けました。秋の行事食を楽しんで食べてください。	福神漬はだいこん、なす、うり、きゅうり、しょうが、なたまめ、れんこん、たけのこなどのうちから5種類以上を細かくきざみ、調味料に漬けたものです。今日の福神漬和えは福神漬をキャベツやきゅうりと和えたものです。カレーとともに味わって食べてください。	今日は「まごわやさしい」献立です。「まごわやさしい」は、「豆、ごま、わかめなどの海そう、野菜、魚、しいたけなどのきのこ類、いも類」の頭文字を表しています。これらの食材は普段の食事で不足しがちなため、意識して食べるようにしましょう。	今日の野菜タンメンにはもやしが使われています。もやしは豆類の種子を発芽させたものです。豆の状態ではほとんど含まれないビタミンCなどの栄養成分が発芽によって作られます。屋外の畑ではなく、水質や温度などが管理された工場で栽培されています。	今日は「目の愛護デー」にちなんで献立です。にんじんや卵、えび、ごま、りんごなど、目を守ったり、目のはたらきを助けたりするビタミンとよばれる栄養素が含まれる食材が使われています。この機会に目の健康を意識した食事を心がけましょう。
13日 スポーツの日	14日 かつおのあけぼの和え キャベツのなめたけ和え 秋の香り汁	15日 マーボー豆腐 にらまんじゅう はるさめサラダ	16日 いわしのしょうが煮 ひじきのとほろ煮 おとしぼち	17日 ソフトめんミートソース（汁） さつまいもと大豆の甘がらめ れんこんサラダ
	今日は「旬を味わう日」です。食材によって旬の時期は違いますが、おいしくて栄養たっぷりです。「かつお」は春と秋に旬があり、秋にとれるかつおは「戻りがつお」と呼ばれ、脂ののった濃厚な味わいが楽しめます。また、秋においしい4種類のきのこも味わいましょう。	にらにはアリシンという香り成分が含まれ、独特の香りがあります。この香りは、肉の臭みを消すのに役立ったり、食欲を増進させたりする効果があります。今日はにらと相性のよいぶた肉を使ったにらまんじゅうでいただきます。	今日は「だしを味わう日」です。「だし」は、肉や魚、野菜などを煮出してうま味を引き出した汁のことです。今日の「おとしぼち」はかつお節からとっただしを使っています。「おとしぼち」のもちも多く含まれています。今日は揚げたさつまいもと大豆を甘味のあるたれでからめました。	さつまいもは焼く、揚げる、煮るなど、さまざまな調理方法で食べられています。おもにエネルギーのもとになる食べ物ですが、食物繊維やビタミンC、カリウムなども多く含まれています。今日は揚げたさつまいもと大豆を甘味のあるたれでからめました。
20日 栗コロッケ じゃこキャベツ かきたま汁 野菜ふりかけ	21日 ユーリンチー もやしの中華和え 中華コーンスープ	22日 ししゃもフライのごまだれかけ フロッコリーのおかか和え ぶた汁	23日 ハンバーグのケチャップソースがけ ぶどうせりー和え コンソメスープ	24日 お豆のフラウンシチュー オムレツ ごぼうサラダ
栗は、長野県や青森県などで縄文時代の遺跡から見つかっています。栗はエネルギーのもとになる炭水化物が豊富です。米などの穀物が安定して手に入らなかった時代には、貴重な栄養源になっていました。今日は栗を使用したコロッケです。	ユーリンチーは、揚げたとり肉にしょうゆや酢、ねぎなどで作ったたれをかけた中国の料理です。中国では、骨付きで衣なしのものもありますが、今日の給食では、下味を付けたとり肉に衣を付けて揚げ、特製のたれをかけました。	今日のぶた汁には、葉ねぎが入っています。ねぎは大きく分けて白い部分が多い根深ねぎと、根元まで緑の葉ねぎがあります。かつては根深ねぎは東日本、葉ねぎは西日本をよく食べられていましたが、今は地域に関係なく食べられています。	今日のコンソメスープにはブロッコリーが入っています。ブロッコリーは収穫せずに放っておくと、黄色い花がたくさん咲きます。それは、ブロッコリーの小さな緑色のつぶつぶのひとつひとつが花のつぼみだからです。	ごぼうは日本以外の国ではあまり食べられていませんが、日本では昔から食べられています。最初は薬のように使われていましたが、しだいに料理に使われるようになりました。ごぼうは特有の風味と食感があり、煮物や汁物、サラダなどさまざまな調理法で味わうことができます。
27日 ミンチカツ 塩だれサラダ とり団子汁	28日 絹厚揚げのとほろあんかけ 鉄火みそ 湯葉のすまし汁	29日 ヤンニョムチキン まごわやさしいナムル ワンタンスープ	30日 はまちの照り焼き つぼ漬和え さつまいものみそ汁	31日 かぼちゃひき肉フライ コールスロー クリームシチュー
今日のとり団子汁には、とり団子、はくさい、ねぎ、にんじん、だいこん、しらたきが入っています。給食の汁物に具がたくさん入っているのは、育ち盛りのみなさんにいろいろな食材を食べて、さまざまな栄養素をとってほしいためです。	大豆は姿を変え、いろいろな食品になります。今日の絹厚揚げのそぼろあんかけに使われている絹厚揚げやしょうゆ、鉄火みその赤みそやえだまめ、湯葉のすまし汁の豆腐や湯葉も大豆から作られています。大豆製品は和食に欠かせない食品と言えます。	今日の「まごわやさしいナムル」は瀬部小学校の児童が考えた献立です。普段の食事で不足しがちな「まごわやさしい」食材を全て使ったナムルで、いろいろな食感が楽しめます。刻みのりとごま油の効果で風味よくなり、さらにおいしく食べられます。	今日は「正しいはしづかいの日」です。はしには「混ぜる、切る、すくう」などたくさんの使い方があります。はまちを食べる時も、身を「さく」「ほぐす」、骨があつたら「つまむ」など、いろいろな正しいはしづかいに挑戦しましょう。	かぼちゃには、日本かぼちゃ、西洋かぼちゃなどの種類があります。日本かぼちゃは、ねっとりとした食感で和食との相性がよく、煮物に適しています。西洋かぼちゃは、甘味が強くホクホクとした食感です。今日のかぼちゃひき肉フライは西洋かぼちゃを使っています。

この記事は、諸説ある一例をとりあげたものです。