10月 給食だより

2025年

❤献立は、材料その他の都合により変更する場合があります。
❤おはしは、毎日きれいに洗って持っていきましょう。
❤ のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。
❤6日（月）～10日（金）は「ふるさとの食再発見週間」です。期間中および「かがわ印給食ウィーク」での太文字の料理は郷土料理、下線は香川県産の食材を使っています。

★観音寺市学校給食センター

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーのもとになる食品（黄）		おもに体をつくる食品（赤）		おもに体の調子を整える食品（緑）	
			穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物
1 水	(か) むぎごはん	とりにくのしおこうじやき やさいのごまずあえ もずくのみそしる	こめ おおむぎ こうじ レアシュガー じゃがいも	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん はねぎ	にんにく キャベツ もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ
2 木	(か) コッペパン	かまあげいりこのフライ キャベツのレモンずあえ カレーヌードルスープ	パン さとう じゃがいも ふしめん レアシュガー	あぶら	ウインナー	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ しめじ
3 金	(か) むぎごはん	ぶたにくのしょうがやき やさいのいそかあえ ぐだくさんのみそしる	こめ おおむぎ さとう じゃがいも		ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん はねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ
6 月	コッペパン	とりにくのレモンペッパーやき ビーンズサラダ やさいのスープに おつきみゼリー	パン レアシュガー じゃがいも ゼリー	あぶら	とりにく ミックスビーンズ ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ
7 火	**ばらずし** ふるさとの食 再発見週間	**あげもん** やさいのおかかあえ すましじる	こめ さとう こんにゃく さつまいも てんぷらこ	あぶら	こうやどうふ あぶらあげ たまご かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	にんじん さやいんげん こまつな はねぎ	ごぼう もやし しいたけ キャベツ たまねぎ えのきたけ
8 水	むぎごはん	さばのゆうあんやき ごしきあえ くきわかめのきんぴら	こめ おおむぎ こんにゃく さとう でんぷん	ごま	さば ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき くきわかめ	こまつな にんじん さやいんげん	ゆず もやし コーン ごぼう しいたけ
9 木	ミニコッペパン	**しっぽくうどん** ちくわのいそべあげ こまつなのごまずあえ	パン うどん てんぷらこ レアシュガー	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ なると ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん はねぎ こまつな	だいこん キャベツ もやし
10 金	チキンピラフ	コールスローサラダ はるさめスープ ブルーベリーゼリー	こめ おおむぎ さとう はるさめ ゼリー	あぶら	とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん はねぎ	たまねぎ キャベツ コーン しいたけ ブルーベリー
14 火	(か) むぎごはん	とうふのちゅうかに やさいとひじきのナムル いりこのいそあじ	こめ おおむぎ さとう でんぷん	ごまあぶら ごま	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき かえり あおのり	にんじん はねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ にんにく しょうが もやし コーン
15 水	(か) むぎごはん	しろみざかなのなんばんづけ やさいのおひたし さつまじる	こめ おおむぎ でんぷん さとう さつまいも	あぶら	メルルーサ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん	こまつな にんじん はねぎ	しょうが キャベツ もやし たまねぎ ごぼう しろねぎ
16 木	こめこパン	とりにくのガーリックやき かいそうサラダ ABCスープ てづくりりんごジャム	パン レアシュガー マカロニ さとう こめこ	あぶら ごま	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ くきわかめ	にんじん パセリ	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ りんご レモン
17 金	むぎごはん	いわしのかばやきふう やさいのポンずしょうゆあえ けんちんじる	こめ おおむぎ でんぷん さとう こんにゃく	あぶら	いわし かつおぶし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	しょうが キャベツ もやし コーン だいこん えのきたけ ごぼう
20 月	コッペパン	とりにくのレモンづけ だいこんサラダ ミネストローネ りんご	パン でんぷん さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ごま	とりにく まぐろ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	レモン だいこん きゅうり たまねぎ コーン りんご
21 火	むぎごはん	やきどうふのにくみそかけ もやしのあまずあえ チヌだんごじる	こめ おおむぎ さとう でんぷん	ごま	やきどうふ ぶたにく チヌだんご みそ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん はねぎ	しょうが もやし きゅうり だいこん えのきたけ
22 水	さつまいもごはん	やきししゃも やさいのいろどりあえ うのはなのいりに	こめ さつまいも さとう こんにゃく	ごま あぶら	おから とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき ちりめん	こまつな にんじん はねぎ	キャベツ ごぼう しいたけ
23 木	チキンカツサンド	ごぼうのサラダ ビーフンスープ	パン こむぎこ パンこ さとう ビーフン	あぶら ごま	とりにく かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり コーン もやし たまねぎ
24 金	むぎごはん	さばのしょうがやき だいこんのそぼろに キャベツのごまちりあえ	こめ おおむぎ さとう でんぷん	ごま	さば とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん はねぎ こまつな	しょうが だいこん しいたけ キャベツ もやし コーン
27 月	ミニコッペパン （幼、こ、小1・2年なし）	みそラーメン スパイシービーンズ たまねぎサラダ	パン ちゅうかめん	ごまあぶら	ぶたにく だいず かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	もやし キャベツ にんにく しょうが たまねぎ きゅうり コーン
28 火	むぎごはん	さけのやくみソースかけ やさいのこんぶあえ あつあげのみそしる	こめ おおむぎ さとう じゃがいも でんぷん	あぶら ごま	さけ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	はねぎ にんじん	にんにく しょうが キャベツ もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ
29 水	わかめごはん	とりにくのゆずしょうゆやき きりぼしだいこんと こまつなのごまずあえ ふしめんじる	こめ おおむぎ レアシュガー ふしめん	ごま	とりにく あぶらあげ	わかめ ぎゅうにゅう ちりめん	こまつな にんじん はねぎ	ゆず だいこん キャベツ たまねぎ えのきたけ
30 木	コッペパン	ハモとコーンのしんじょフライ ファイバーサラダ クリームシチュー	パン さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	ハモ とりにく	ぎゅうにゅう くきわかめ ひじき	にんじん チンゲンサイ	キャベツ ごぼう コーン きゅうり たまねぎ しめじ
31 金	きのこいり カレーライス	パンプキンサラダ こにぼしのごまがらめ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	とりにく	ぎゅうにゅう かえり	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ えのきたけ しめじ エリンギ にんにく きゅうり

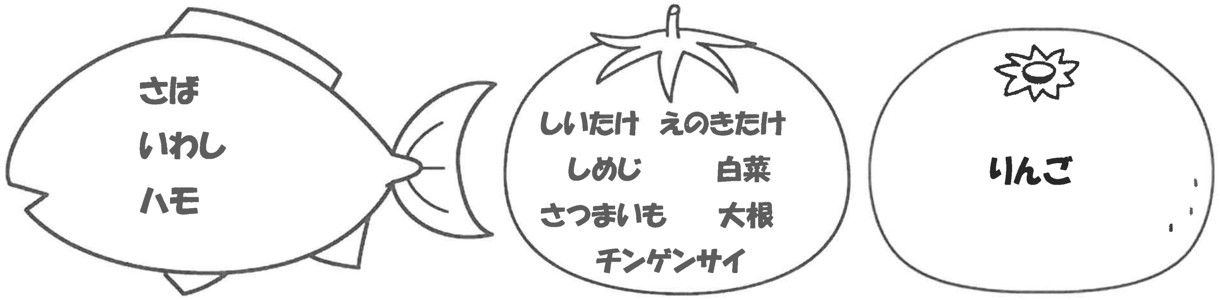
(か)・・・「かがわ印給食ウィーク」　香川県産の食材をたくさん使用した日を5日間設けています。香川県でとれたおいしい食材を味わっていただきましょう！

食育だより 10月号

抜けるような青い空、さわやかに吹き渡る秋風に、稲穂がゆれる過ごしやすい季節になりました。

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋といわれるように何をするにもよい季節です。また、様々な行事が目白押しで、忙しい時でもあります。自然の恵みに感謝し、地域に育まれた食文化を味わいながら、元気に毎日を過ごしましょう。

旬の味 ～10月に使う旬の食材～



1 10月の行事食をお知らせします

10月【秋祭り】

秋は、お米をはじめ多くの作物が収穫の時をむかえます。この時期には、大地の恵みに感謝して、各地でいろいろな秋祭りが行われています。収穫されたお米、野菜、果物などを神様にお供えして、今年の恵みに感謝し、来年の豊作を祈ります。

讃岐の秋祭りは、甘酒を作り、とれた作物とお米で「ばらずし」を作ります。また、「あげもん」という秋野菜やさつまいもなどのてんぷらを作って、親戚の人や地域の人を招いたり、料理を配ったりします。旬の食べ物で料理を作り、人々との関わりを大切にし、共に豊作を喜び、祝いあってきた習慣があります。給食では、10月7日に「秋祭り」にちなんだメニューが登場します。

10月10日【目の愛護デー】

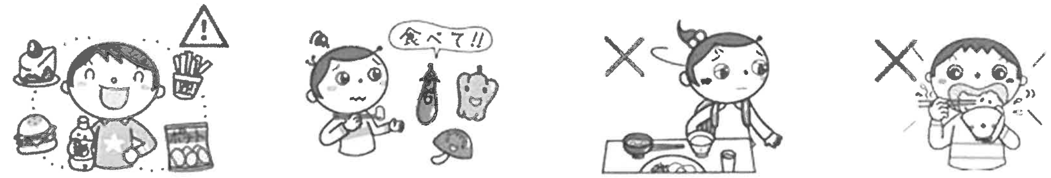
10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」に制定されています。スマートフォンやゲーム機などの使用で目を使う機会が多い現代、目の健康について考え、目を労わる日にしましょう。

2 生活習慣病を予防しよう！

がんや心臓病、脳卒中といった病気は現在の日本人の死亡原因のトップ3です。その発生や進行には日々の生活習慣が大きく関わっており、こうした病気をまとめて「生活習慣病」と呼びます。生活習慣病の進行は若い頃から始まっているとされています。子どもの頃に、一度身についた好ましくない食生活の習慣を大人になってから改善するのはなかなか難しいと言われています。

★生活習慣病を予防するために、気をつけること！★

さとう、塩、あぶらのとりすぎに注意	食べられるものの幅を広げておこう！	朝食ぬきや夜食など、よくない習慣はやめよう！	早食いはせず、よくかんで食べよう！



一日三食を規則正しく、栄養バランスを考えた食事をしよう！

朝食　昼食　夕食

食べ物は、体の中でのおもな働きによって、3つのグループに分けることができます。3つのグループの食べ物をそれぞれ、朝・昼・夕の三食にバランスよくとりいれると、栄養のバランスもよくなります。

黄のグループ 炭水化物・脂質	赤のグループ たんぱく質・無機質	緑のグループ ビタミン（A・C）

パワーアップ （おもにエネルギーになる）	じょうぶな体 （おもに体をつくる）	元気でニコニコ！ （おもに体の調子をととのえる）