

10月 給食 だより

むかわ町学校給食センター
 鶴川学校給食センター
 42-2211
 穂別学校給食センター
 45-2888

読書の秋、スポーツの秋、そして食欲の秋……楽しみが多い季節がやってきました！
 今月の給食は、さつまいもやかぼちゃ、きのこなど秋を感じることでできる食材をたくさん取り入れています。

秋の味覚 を楽しもう！

“旬”という言葉を知っていますか？旬とは、野菜や果物、魚などの食べ物がたくさんとれる季節のことで、食べ物によってその時期はさまざまです。今回は、秋が旬の食べ物を紹介します！

やさしい



かぼちゃ きのこ

くだもの



りんご ぶどう

かき



いも



さつまいも じゃがいも

さかな



さけ

さんま

その他



おこめ くり
 (しんまい)

10月の給食には
 かぼちゃ・きのこ・さつ
 まいも・じゃがいも・鮭
 を使用します。

旬の食べ物はおいしいだけでなく、価格
 が安く栄養価も高いので、積極的に食べ
 ましょう！



目を大切にしよう！

10月10日は「目の愛護デー」

10を横にすると、眉と目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。この日を機会に、毎日使っている目の健康について考えてみましょう。

目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会が多い現代に、意識してとりたいたい栄養素の一つです。

ビタミンAを多く含む食べ物



にんじん ほうれん草 かぼちゃ レバー ウナギ キンダラ

この日の給食には、目によいとされている「アントシアニン」が
 含まれるブルーベリーゼリーを提供します！



* 10月のむかわ町給食メニュー *

10月18日(水) *むかわ食育の日(アイヌ給食)*



今年度は、年に何回かアイヌ料理にちなんだ料理や食材を給食で提供します。今月は、アイヌの人たちが当時食べていた料理イモシト(芋団子)を入れた『イモシト汁』、そして先月に引き続き、ユク(鹿肉)を使った料理『ユクみそ茸』です。臭みがなく、やわらかい鹿肉を、むかわ産の野菜と炒め、ごはんには合うみそ味に仕立てています。給食を通して、アイヌの食文化を学びましょう。次回もお楽しみに！

10月31日*ハロウィン給食



ハロウィンは、ヨーロッパ発祥のお祭りです。秋の収穫を祝うとともに、先祖の霊がこの世に戻ってくると考えられてきました。先祖の霊とともに、悪霊もやってきて、悪さをしにくると言われていたそうです。そこで、人々はお化けや魔女に仮装して、悪霊を追い払うようになったのがハロウィンのはじまりとされています。この日の給食には、ハロウィンの行事食として、『パンプキンシチュー』と、かぼちゃの形をした『ハンバーグ』が登場します！

10月 予定献立表

2023年（令和5年）
むかわ町学校給食センター
川学校給食センター
緑川学校給食センター

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 中華風ミートボールスープ かぼちのみそ煮 切干大根ナムル 	<ul style="list-style-type: none"> スライスパン クワッティオオニオンスープ 鶏肉のしも煮 豆のサラダ メープルゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 白玉汁 ぶりフライ おかかマヨ和え 	<ul style="list-style-type: none"> めん あんかけ焼きそば 中華風枝豆サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 玉ねぎとたまごのみそ汁 餅のちゃんちゃん焼き こんにやくのピリ辛炒め
9	10	11	12	13
スポーツの日	<ul style="list-style-type: none"> コッパパン つぶつぶコンソープ チリコンカン スイートポテトサラダ ブルーベリーゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 海藻スープ ピピンパ舞 香腸サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> めん カレーうどん 白花生コロッケ じゃがいもといんげんのごま和え 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 大豆の変わり汁 さばのみそ煮 れんこんのきんぴら
16	17	18	19	20
<ul style="list-style-type: none"> ごはん もずくスープ たれつぎ肉団子 みそ枝豆サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> バターロール 鶏肉のポトフ たらまヨネーズ焼き リヨネーズポテ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん イモシト ユクみそ丼 水菜のソナ和え 	<ul style="list-style-type: none"> めん ミートソーススパゲティ げんきサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん きのこのハヤシライス ココロサラダ 豆腐プリン
23	24	25	26	27
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 炭火焼 あじのメンチカツ ポテトサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> スライスパン トマトスープ 豚肉のパン粉焼き フロクコリーとコーンのサラダ りんごジャム 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん スープカレー ハーブチキン マカロニサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> めん 味噌ラーメン 野菜春巻き ハムサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそけんちゃん汁 豚肉のごま揚げ きゅうりとわかめの酢の物

●牛乳は毎日つきます。

●日付にOがついている日は、スプーンまたはフォークがつきます

※卵の入手が困難のため、通常卵を使用しているパン（バターロール等）は、当館の鶏、卵抜きものを提供します。

【エネルギー表示の見方】

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
小低 1.2年生	小低 533kcal	24.3g	20.8g
小中 3.4年生	小中 613kcal	26.6g	2.6g
小高 5.6年生	小高 684kcal	28.8g	2.8g
中 中学生	生徒 762kcal	32.3g	25.9g

月	火	水	木	金
30	31			
<ul style="list-style-type: none"> ごはん しいたけのみそ汁 メンチカツ キャベツの辛子和え 	<ul style="list-style-type: none"> レーズンパン パンフキンシチュー かぼちや型ハンバーグ ツナサラダ 			