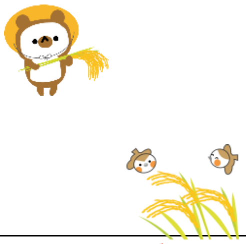
10月 給食だより

もぐもぐ☆ランチ

「給食カレンダー」

No.13
令和6年9月30日

大仙市仙北学校給食センター
「もぐもぐランチ HOUSE」

月	火	水	木	金
『二十四節気』 10月8日　「寒露」 秋もいよいよ本番。菊の花が咲き始め、山の木々の葉は、紅葉の準備に入る。稲刈りもそろそろ終わる時期。	**1日※** チキンカレー 牛乳 ひじきサラダ ヨーグルトいちご味 ※10月は食品ロス削減月間です。自分の体のためにも苦手な物に一口は挑戦し、食品ロスの削減につなげましょう。	**2日** ごはん 牛乳 さばのみそ煮 切干大根の甘酢和え まいたけのすまし汁※ ※まいたけは、ひらひらした形のきのこです。幻のきのこと呼ばれる天然のものは30kgにも育つそうです。	**3日** ごはん 牛乳 青じそ入り鶏つくねあんかけ れんこんのきんぴら じゃがいものみそ汁※ ※じゃがいもに含まれているビタミンCはでんぷんに囲まれているので加熱しても壊れにくくなっています。	**4日**　※高梨小：3松なし コッペパン 牛乳 ポークハムカツ キャベツのソテー※ 花野菜のミネストローネ ブルーベリージャム ※キャベツに含まれるビタミンUはキャベジンと呼ばれ薬としても有名です。
7日 ごはん 牛乳 肉だんごケチャップ味2コ 肉じゃが 切干大根のみそ汁※ ※切干大根は、骨や歯を丈夫にするカルシウムや貧血の予防効果がある鉄、腸の調子を整える食物せんいが豊富に含まれています。	**8日**　※高梨小：全校なし もずく丼 牛乳 野菜とささみのポン酢和え※ ゆばのすまし汁 アセロラミルク ※ささみはにわとりの胸肉の一部です。ささの葉に似た形なので「ささみ」と呼ばれるようになったそうです。	**9日** ごはん 牛乳 あじ磯辺フライ ひじきと厚揚げの炒り煮 もやしのみそ汁※ ※もやしは芽が萌（もえ）出るや、若い芽がぐんぐん伸びていくという意味から、もやしという名前がつきました。	**10日（目の愛護デー）** ごはん 牛乳 春巻 厚揚げホイコーロー ワンタンスープ 秋田のブルーベリーゼリー※ ※ブルーベリーに含まれているアントシアニンは視力を向上させる働きがあります。	**11日**　※高梨小：全校なし ごはん 牛乳 照り焼きチキン にんじんしりしり 高野豆腐のみそ汁※ ※みそ汁に使ったぶなしめじなどのきのこ類はカルシウムの吸収を促進してくれるはたらきがあるので、骨や歯を丈夫にしてくれます。
14日 スポーツの日 	**15日** 秋季休業 	**16日** 秋季休業 	**17日**　※仙北中：全校なし ごはん 牛乳 ホッケのカレー焼き※ 筑前煮 八杯豆腐汁 ※インドで生まれたお釈迦様が木の根や皮、草の根などを干して、病気の人に薬としてあげていたのが、カレー粉の始まりだそうです。	**18日** 米粉コッペパン 牛乳 チキンのオーブン焼き カラフルソテー※ ミートボールシチュー いちごジャム ベビーチーズ（中学校のみ） ※ソテーに使ったパプリカは、トウガラシの仲間です。
21日　※高梨小：1松なし ごはん 牛乳 しそ巻きぎょうざ2コ※ 春雨の温サラダ 豆腐と長ねぎのスープ ※ぎょうざは中国生まれの食べ物で、年越しやお正月に食べるなど、おめでたい食べ物だそうです。	**22日** ハヤシライス 牛乳 枝豆サラダ すりおろしりんごゼリー※ ※『1日1個のりんごは医者を遠ざける』という言葉があります。りんごには体に良い栄養素が多く、食べると病気にならずに元気でいられるという意味です。	**23日** ごはん 牛乳 ショーロンポー2コ 厚揚げのチリソース煮 卵とコーンの中華スープ※ ※たまごは、ひよこが成長するために必要な栄養成分がすべて入っているので完全栄養食品とよばれます。	**24日** 大曲仙北教育研究会 秋季研究会のため 給食はありません。 	**25日** ごはん 牛乳 豚肉のみそ焼き※ 野菜の磯和え けんちん汁 ※豚肉には、タンパク質の他に、疲れをとってくれるビタミンBがたくさん入っています。
28日　※高梨小：6年生なし ※横堀小：全校なし ※仙北中：全校なし ごはん 牛乳 いわしおろし煮 塩とろみ炒め いものこ汁※ ※「いものこ」とは里いものことで、岩手県や秋田県の郷土食です。今日は大仙市内でとれたいものこを使っています。	**29日** ドライカレー 牛乳 カラフルサラダ ポパイスープ サイダー風ゼリー※ ※サイダーはシードルともいわれ、もともとはりんごのお酒のことなんだそうです。	**30日** ごはん 牛乳 和風きんぴら包み焼き ひじきの含め煮※ なめこのみそ汁 ※世界の中でもひじきを食べる国はあまりありませんが、日本では、昔から食べられてきた食品です。	**31日※** ごはん 牛乳 若鶏唐揚げ甘酢しょうゆ キャベツのたくあん和え かぼちゃのみそ汁 ※今日は、ハロウィンです。秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すヨーロッパに伝わるお祭りだそうです。	『二十四節気』 10月23日　「霜降」 北国や山間部では霜が降りて、朝には草木が白く化粧をする頃。野の花の数は減り始め、代わって山を紅葉が飾る頃。

給食費の第6期納付期限（口座振替）は10月25日です。

※予定献立につき変更になることもあります。ご了承ください。