

# 学校給食だより

令和6年  
10月

こんげつ ひょうごけんさん あこうさん しょくざい  
今月の兵庫県産・赤穂産の食材は  
うらめん 裏面です。



給食費口座振替日 10月25日(金)  
再振替日 11月8日(金)  
通帳残高を確認の上、前日までに入金しておいてください。

日(曜日)	こんだて	エネルギーになる (からだをうごかす)	あか からだをつくる	みどり からだのちようしをととのえる (からだをまもる)
1 (火)	ごはん ぎゅうにゅう とりじる こまつなまんじゅう(小中2コ) てっこつサラダ のりふりかけ	ごはん こむぎこ ごま・ノンエッグごまドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく・とうふ・あぶらあげ かまぼこ・けずりぶし・みそ ぶたにく ひじき・いとかまぼこ・サイノメチース のりふりかけ	にんじん・だいこん・ごぼう ねぎ こまつな・キャベツ にんじん・きゅうり
2 (水)	ごはん ぎゅうにゅう もずくスープ とりにくのレモンづけ きりほしだいこんのサラダ	ごはん でんぶん でんぶん・あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう もずく・とうふ けずりぶし・こんぶ とりにく ちりめんじゃこ・ひじき	えのき・しいたけ・にんじん ねぎ レモンかじゅう きりほしだいこん・こまつな
3 (木)	パン ぎゅうにゅう レタススープ ナポリタン ヨーグルトあえ	パン スパゲティ ぶどうゼリー・ヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー・ぎゅうミンチ	レタス・たまねぎ・にんじん コーン・パセリ たまねぎ・にんじん・にんにく トマト・マッシュルーム・パセリ おうとう・パイン・みかん
4 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さつまいものみそしる ぶたにくと うずらたまごのにこみ えだまめ	ごはん さつまいも でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ・わかめ けずりぶし・みそ ぶたにく うずらたまご	にんじん・ねぎ しろねぎ・しょうが こんにゃく えだまめ
7 (月)	たきこみごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう うどん ちくわのいそべあげ(小中2コ) おひたし	ごはん うどん こむぎこ・あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう・あぶらあげ かまぼこ・けずりぶし・こんぶ ちくわ・あおのり はなかつお	たきこみごはんのもと にんじん・ねぎ ほうれんそう・はくさい・もやし
8 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ワントンスープ ぶたピリ あおじそふうかいそうサラダ	ごはん ワントン ごま・ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう・わかめ	はくさい・もやし しいたけ・ねぎ キムチ・にんじん・ごぼう さやいんげん・こんにゃく きゅうり・にんじん
9 (水)	ごはん ぎゅうにゅう いもに ししゃも(小中2コ) もちむぎめん サラダ あじつけのり	ごはん さといも もちむぎめん ごま・ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう・けずりぶし・みそ ししゃも ハム・わかめ あじつけのり	こんにゃく・ごぼう・しろねぎ ほうれんそう・コーン・にんじん
10 (木)	パン ぎゅうにゅう コーンポタージュ にくだんごのトマトにこみ ブロッコリーのマヨあえ	パン ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン・ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく・とりにく	クリームコーン・たまねぎ・にんじん コーン・マッシュルーム たまねぎ・しめじ マッシュルーム ブロッコリー
11 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ドライカレー やさいコロック はくさいのさっぱりあえ	ごはん じゃがいも・パンこ・あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ・だいす ハム	たまねぎ・にんじん・しょうが マッシュルーム・トマト・にんにく にんじん・グリーンピース・たまねぎ はくさい・にんじん ゆずかじゅう
15 (火)	ごはん ぎゅうにゅう きのこじる キムタク カラフルサラダ	ごはん ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ けずりぶし・こんぶ ぶたにく	しめじ・えのき・まいたけ にんじん・ねぎ キムチ・たくあん ブロッコリー・むきえだまめ にんじん・コーン
16 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたまやしスープ とりにくとかぼちゃの あげびたし きゅうりのすのもの	ごはん ごま・ごまあぶら でんぶん・あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく・はなかつお みそ とりにく わかめ	もやし・キャベツ・にんじん ねぎ・にんにく・しょうが かぼちゃ きゅうり・にんじん

日(曜日)	こんだて	エネルギーになる (からだをうごかす)	あか からだをつくる	みどり からだのちようしをととのえる (からだをまもる)
17 (木)	パン のむヨーグルト クリームシチュー オムレツ ちくわとキャベツの ごまドレあえ ケチャップ	パン じゃがいも ノンエッグごまドレッシング	のむヨーグルト(マスカット) ベーコン・しろいんげんまめ ぎゅうにゅう・なまクリーム たまご ちくわ	たまねぎ・にんじん マッシュルーム キャベツ・きゅうり にんじん
18 (金)	ごはん ぎゅうにゅう かんこくふうわかめスープ ピピンパ ほうれんそうと もやしのナムル	ごはん ごまあぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ・とうふ ぎゅうにゅう たまご	にんじん・たまねぎ・えのき しろねぎ・にんにく しょうが・にんにく ほうれんそう・もやし にんじん
21 (月)	ごはん ぎゅうにゅう つみれじる とりごぼう コロコロサラダ	ごはん ごま ノンエッグごまドレッシング	ぎゅうにゅう つみれ・とうふ けずりぶし・こんぶ とりにく	だいこん・にんじん・えのき ねぎ ごぼう コーン・きゅうり・むきえだまめ
22 (火)	ごはん ぎゅうにゅう(小) のむヨーグルト(幼中) マーボーとうふ チヂミ(小中2コ) いとかんでん ちゅうかサラダ	ごはん でんぶん・ごまあぶら こむぎこ・でんぶん ごま・ごまあぶら	ぎゅうにゅう(小) のむヨーグルト(プレーン)(幼中) とうふ・ぶたミンチ・みそ たまご ハム	たまねぎ・にんじん・しょうが・ねぎ にら・たまねぎ・にんじん いとかんでん・きゅうり キャベツ・にんじん・もやし
23 (水)	ごはん ぎゅうにゅう とんじる いわしのうめに コールスローサラダ	ごはん さといも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく・あぶらあげ けずりぶし・みそ いわし	ごぼう・にんじん・だいこん こんにゃく・ねぎ にんじん・キャベツ・きゅうり コーン・レモンかじゅう
24 (木)	こくとうパン ぎゅうにゅう マカロニスープ ハムステーキ ジャーマンポテト	パン・こくとう マカロニ じゃがいも・バター	ぎゅうにゅう ベーコン ポロニアハム ベーコン	たまねぎ・にんじん・コーン マッシュルーム・セロリ・パセリ たまねぎ・パセリ
25 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー だいすちりめんじゃこの ごまがらめ ゆでキャベツ ノンエッグマヨネーズ	ごはん・むぎ じゃがいも でんぶん・あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく・ひよこまめ だいす ちりめんじゃこ	たまねぎ・にんじん トマト・にんにく キャベツ
28 (月)	ごはん のむヨーグルト はるさめスープ ミートボールのてりやき (小中2コ) だいがくいも	ごはん はるさめ さつまいも・くろごま・あぶら	のむヨーグルト(ブルーベリー) ぶたにく ぶたにく・とりにく	ただのこ・もやし にんじん・にら たまねぎ
29 (火)	ごはん ぎゅうにゅう たぬきじる とりにくのごますがけ ごしきあえ	ごはん ごまあぶら・でんぶん でんぶん・ごま はるさめ・ごまあぶら	ぎゅうにゅう ひらてん・あぶらあげ けずりぶし とりにく ハム	こんにゃく・にんじん・えのき ごぼう・ねぎ・しょうが コーン・きゅうり・にんじん
30 (水)	わかめごはん ぎゅうにゅう とんじゃが きびなごのいそべフライ (小中2コ) りんご	ごはん じゃがいも パンこ・あぶら	ぎゅうにゅう・わかめ ぶたにく・まるてん けずりぶし きびなご・あおのり	たまねぎ・にんじん こんにゃく りんご
31 (木)	ハロウィン こめこパン ぎゅうにゅう コンソメスープ ハロウィンハンバーグ かぼちゃサラダ	パン・こめこ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく・ぶたにく ハム	たまねぎ・キャベツ・にんじん マッシュルーム・セロリ・パセリ たまねぎ・かぼちゃ かぼちゃ・きゅうり



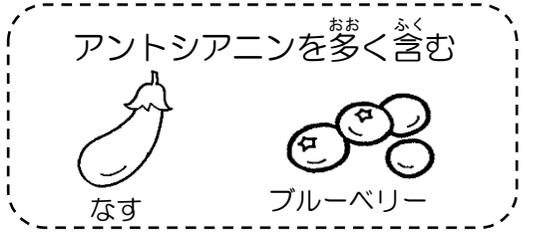
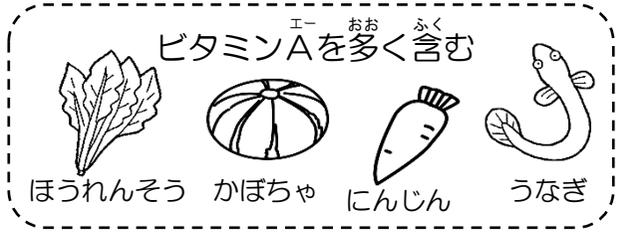
10月10日 目の愛護デー (10月10日)

数字の10を2つ書いてよこにすると、人の目のようにみえることから、10月10日は「目の愛護デー」です。

パソコンやスマートフォンなどを使用する時間がふえ、目に疲れを感じている人はいませんか？  
日ごろから、目の健康づくりを心がけましょう。



● 目の健康をたすける食べ物 ●



バランスのよい食事を基本に、食事に取り入れましょう。

食べられるのに捨てられる 食品ロス

10月は「食品ロス削減月間」です。  
食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスをへらすためには、一人ひとりの心がけが大切です。



< 食品ロスをへらすためにできること >



できることから始めましょう。

ハロウィン (10月31日)

ハロウィンは、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すヨーロッパのお祭りです。  
かぼちゃをくりぬいて作った「ジャック・オー・ランタン」を家の前に飾っておくと、わるいおばけが怖がって逃げていくといわれています。また、こどもたちは、おばけや魔法使いに仮装して、おかしをもらいに近所の家をたずねます。

「トリック・オア・トリート！  
(おかしをくれないといたずらするぞ！)」

31日(木)は、かぼちゃのかたちのハンバーグとかぼちゃサラダが登場します。ハロウィンを楽しんでくださいね。

最高だ おなかすいたよ 食べたいな

令和6年度 塩屋小学校6年 森谷 朱里



給食だより、給食レシピは、赤穂市のホームページにも載せています。



赤穂市学校給食会  
赤穂市立学校給食センター  
TEL 48-7151・7252  
FAX 48-1540