

令和7年10月



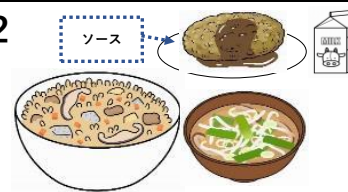
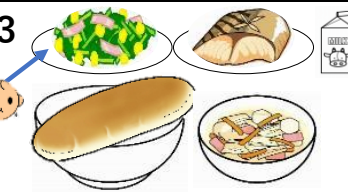
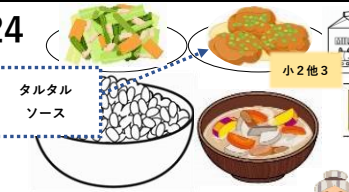
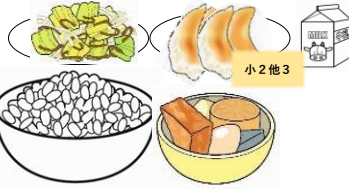
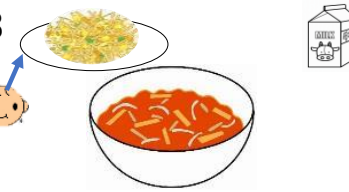
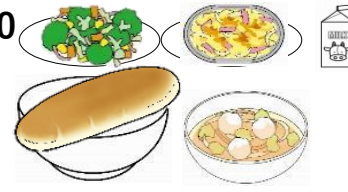
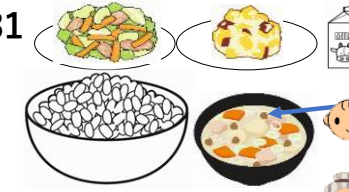
10 が つ き ゅ う し ょ く だ よ り

おはなし
きゅうしょく



*予定食数 20食

月	火	水	木	金
絵こんだて 小〇他〇 : 小学部の個数とその他の個数です。 〇〇〇〇 : 配膳時のトッピングの説明です。 料理名 食育メモ おうちのひと読んでみよう	マークの説明 ◀かむかむメニュー よくかもう！ ◀おばあちゃん給食 でんとう きょうどりょうり 伝統・郷土料理 ◀ぎぶっこ給食 ぎぶけん きんしやう 岐阜県産使用 ◀世界ぼうけん給食 せかい りやうり 世界の料理 ↑おはなし給食 おはなし給食 10月限定！おはなしにちなんだ給食です。 おはなしをたくさんよみましょう！	1 うめこんぶごはん さけだいこん かみなりじる おはぎ おはなし給食「鬼滅の刃」！炭治郎などの鬼殺隊と「柱」が、家族や仲間を思い、平和を取り戻すために、命をかけて鬼と戦うおはなしです。今日は、応援する気持ちで、登場人物の好きな料理を中心にメニューにしました。	2 バターロールコッペパン トルティージャ アリオリスソースのおんやさいサラダ ソバ・デ・アホ 6年生の修学旅行先にちなで、スペイン料理の登場です。【クイズ】スペインのおかして、さとうをつけた細長いドーナツはなんという名前でしょう？ ①チュロス ②チューベット ③チュリーップ 正解は…①！	3 期間休業日 き かん きゅう ぎょう び 修学旅行 きゅうしよく
6 ごはん やさいにくだんご はくさいのばいにくあえ つきみじる おつきみゼリー 小2他3	7 ひのこカレーライス カラフルサラダ サイダーゼリー おはなし給食「ポケモン」のしま！かわいいポケモンたちが書かれている絵本です。 ポケモンの島にはポケモンがたくさんいます 島にきた男の子と一緒に「ひのこカレー」を作ります。	8 けいはん (ぐをのせて、しるをかけてたべましょう。) がね おばあちゃん給食！鹿児島県の料理です。【クイズ】鹿児島県の名物で、山羊を使った白くて丸いお菓子はどれでしょう？①かるかん ②みかん ③ペリカン 正解は…①のかるかんです。中にあんこが入っていてとてもおいしいです。	9 コッペパン りんごジャム とりにくとやさいのトマトに きりばしだいこんのサラダ チーズポテト 「りんごジャム」【クイズ】おはなしの中で、りんごを食べて死んだように眠ってしまったお姫様の名前はなんでしょう？①シンデレラ ②白雪姫 ③オーロラ姫 正解は…②の白雪姫です。	10 ごはん にくだんごのシチュー はくさいのわふうマヨサラダ フルーツヨーグルト 「白菜の和風マヨサラダ」白菜はこれから寒くなるおいしくなる野菜です。【クイズ】白菜を使った料理で有名なのはどれでしょう？ ①おでん ②なべ料理 ③からあげ 正解は…②のなべ料理です。
13 スポーツの日	14 やさしいしょうゆラーメン ブロッコリーのあまずあえ きなこあげパン 「きなこあげパン」【クイズ】きなこは「畑の肉」と呼ばれるくらい栄養満点です。何から作られているでしょう？①大豆 ②牛乳 ③ごはん 正解は…①の大豆！体を作る材料になります。	15 あきあじカレーライス コールスローサラダ 「秋味カレーライス」【クイズ】今日のカレーには秋の野菜が入っています。次の中で秋の野菜ではなものはどれでしょう？①さつまいも ②にんじん ③トマト 答えは…③！ トマトは夏の野菜です。	16 ハンバーグ キャベツ めだまやき ロコモコ ポトフ セレクトトロビカルゼリー おはなし給食「リロ&スティッチ」！リロという女の子と青色の生物スティッチがでてくるおはなしです。【クイズ】このおはなしの舞台となった島はどこでしょう？①沖縄 ②宝島 ③ハワイ 正解は…③のハワイです。今日はハワイの料理です。	17 ごはん とりのすきやき やさしいチップ ほうれんそうのかきたまじる 「とりのすきやき」【クイズ】どうして「すきやき」という名前になったでしょう？①好きなものが入っているから ②「すき」という道具で焼くから ③「すき」という肉を使うから 正解は…②！「すき」という道具の上で焼いていたそうです。

月	火	水	木	金
20  ごはん きのコパターにくじゃが ブロッコリーのおおじそサラダ はくさいのみそしる 「きのコパター肉じゃが」【クイズ】じゃがいもはどこから収穫するでしょう？ ①土をほって取り出す ②木からもぎ取る ③水の中からとる 正解は…①です。「いも掘り」をして収穫します。	21  カレーうどん ちくわのごまあげ やきいも おはなし給食「やきいも どん」！迫力のある焼きいもの絵本です。売れずに残っていた焼きいも。でも寒くなったとたんに行列ができ、どんどん売れていきます。地味だけど、みんな大好きな焼きいものおはなしです。	22  ちゅうかふうたきこみごはん おこのみつくね もやしのちゅうかスープ 「中華風たきこみごはん」【クイズ】料理の中には「中華」という言葉がよく使われます。これはどんな意味でしょう？ ①中学生用の料理 ②中国の料理に似てる ③作っている途中の料理 正解は…②です。	23  くろコッペパン さばのカレーやき ちんげんさいとコーンのソテー だいこんのスープ 「だいこんのスープ」【クイズ】次の中で大根のつけないものはどれでしょう？ ①たくあん ②うめぼし ③がり 正解は…①のたくあんです。明日の給食の「かおりあえ」には、たくあんが入っています。	24  ごはん チキンなんばん キャベツのかおりあえ さつまじる おばあちゃん給食！宮崎の料理です。【クイズ】宮崎で有名なオレンジ色の果物は？ ①マンゴー ②バナナ ③かき 正解は…①！宮崎のマンゴーは甘くてジューシーです。
27  ごはん かんさいふうおでん やさしいあげぎょうざ はくさいのあさづけ 「関西風おでん」【クイズ】関西風おでんは、どんな味でしょう？ ①うすい色であっさり味 ②こってり味 ③赤くてからい 正解…①！関西では昆布やかつお節でうすく味付けして、具の味を生かします。	28  ソフトめんきのこのミートソース だいこんとごぼうのサラダ 「ソフト麺きのこのミートソース」【クイズ】きのこを食べると体にどんなよいことがあるでしょう？ ①おなかの調子よくなる ②すぐ眠れるようになる ③筋肉がつく 正解は…①！です。	29  チキンライス かぼちゃコロッケ はくさいのスープ ハロウィンデザート ハロウィン給食！ハロウィンは、かぼちゃのランタンが有名なので、かぼちゃ料理です。【クイズ】ハロウィンの時、良くすることはどれでしょう？ ①魔女やおばけみたいな服を着る ②月を見る ③豆を投げる 正解は…①！「仮装」をします。	30  バターロールコッペパン ツナとポテトのチーズやき ブロッコリーとハムのサラダ カリフラワーの 「カリフラワーのスープ」【クイズ】カリフラワーにはどんな栄養があるでしょう？ ①かぜをひにくくする ②目がよく見えるようになる ③骨を丈夫にする 正解…①です。残さず食べましょう！	31  ごはん けいちゃん すったてじる おにまんじゅう おばあちゃん給食！岐阜の料理です。【クイズ】「けいちゃん」の「けい」は何の食材からついたでしょう？ ①鶏肉 ②豚肉 ③魚 正解は…①の鶏肉です。「鶏」という漢字は「けい」とも読むからです。「とんちゃん」という豚肉の料理もあります。

感謝の心をあらわす 食事のあいさつ

「いただきます」の「いただく」は、身分の高い人から物をもらうときに、高く捧げて受けたことなどが語源です。自然の恵みや大切な命を「ありがたくいただきます」という意味があります。「ごちそうさま」の「馳走」は、本来、馬を走らせるという意味があり、それが転じて、料理の材料を求めて走り回りをいい、食事にかかわる人々への感謝をあらわす言葉です。



©少年写真新聞社2025

10月 食育目標

食べ物を大切にしよう



ホームページに
こんだてがのってます！

☆牛乳は毎日つきます。
☆献立は材料入荷の都合により変わることがあります。
☆学校給食に使われる岐阜県産農産物の購入に対して、「学校給食地産地消推進事業」による助成がなされています。本事業は、学校給食において岐阜県産農産物を積極的に活用することを通じて少年期からの食農教育を推進することを目的としています。

