



予定献立表

令和8年9月30日
京丹後市立 弥栄中学校

10月の食育目標

「旬の食べ物と伝統食について知ろう」

秋まっさかりです。10月の給食にはとれたての新米をはじめ、秋の野菜や果物が登場します。特に地元で育った旬の食材は、移動時間が短いため鮮度抜群、一番おいしく栄養価の高い時期に食べることができます。できるだけ「地産地消」を進めたいですね。また「土産土法」という言葉もあります。その土地でとれたものを、そこに伝わる方法で食べるということ。伝統食、郷土料理と呼ばれるものですね。丹後に伝わる伝統食、郷土料理をどれくらい皆さんは知っていますか？



10月の食育目標					1日(木)		2日(金)		
「旬の食べ物と伝統食について知ろう」					エネルギー：885kcal		エネルギー：748kcal		
秋まっさかりです。10月の給食にはとれたての新米をはじめ、秋の野菜や果物が登場します。特に地元で育った旬の食材は、移動時間が短いため鮮度抜群、一番おいしく栄養価の高い時期に食べることができます。できるだけ「地産地消」を進めたいですね。また「土産土法」という言葉もあります。その土地でとれたものを、そこに伝わる方法で食べるということ。伝統食、郷土料理と呼ばれるものですね。丹後に伝わる伝統食、郷土料理をどれくらい皆さんは知っていますか？ 					主食・主菜	スイートカレーライス(麦ごはん)	主食	ごはん	
					副菜	福神漬け	主菜	おからのキッシュ	
					デザート	フルーツポンチ	副菜	豚肉と野菜のソテー	
					牛乳	牛乳	副菜	コンソメスープ	
					体育祭		牛乳	牛乳	
5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)	
エネルギー：770kcal		エネルギー：747kcal		エネルギー：760kcal		エネルギー：791kcal		エネルギー：714kcal	
主食	ごはん	主食	ひき肉ともやしの混ぜごはん NEW!	主食	ごはん	主食	ごはん	主食	栗入り赤飯
主菜	サバのソース煮	主菜	ちくわの磯辺揚げ	主菜	すき焼き風煮	主菜	鶏肉とレバーの甘辛がらめ	主菜	豚肉のしょうが炒め
副菜	野沢菜炒め	副菜	たくあん和え	副菜	キャベツの煮びたし	副菜	大根とツナのサラダ	副菜	ゆかり和え
副菜	豆腐団子のみそ汁	副菜	水菜と豚肉のはりはり汁	デザート	梨	副菜	にらの中華スープ	副菜	ふのすまし汁
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
						目の愛護デー(10日)		秋祭り献立	
12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)	
スポーツの日 		エネルギー：868kcal		エネルギー：769kcal		エネルギー：785kcal		エネルギー：779kcal	
		主食	〇〇〇〇ごはん	主食	ごはん	主食・主菜	クッパ	主食	ごはん
		主菜	〇〇のから揚げ	主菜	魚のごまマヨネーズ焼き	副菜	ひじきのナムル	主菜	豆腐の中華風煮
		副菜	〇〇〇サラダ	副菜	切り干し大根のソース炒め	デザート	水菜の蒸しパン	副菜	キャベツとわかめの酢の物
		副菜	〇〇〇〇汁	副菜	豆腐のみそ汁	牛乳	牛乳	副菜	大豆のしゃりしゃり揚げ
		何か分かるかな？				世界の料理・韓国			
		2年B組のリクエスト給食							
19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)	
エネルギー：771kcal		エネルギー：766kcal		エネルギー：686kcal		エネルギー：754kcal		エネルギー：808kcal	
主食	ごはん(特別栽培米)	主食	赤米ごはん(特別栽培米)	主食	ごはん(特別栽培米)	主食	ごはん(特別栽培米)	主食・主菜	中華丼(特別栽培米)
主菜	鶏肉の梨バーベキューソース	主菜	キスの甘辛がらめ	主菜	豚肉と野菜のみそ炒め	副菜	ハンバーグきのこソース	副菜	カレービーフン
副菜	スイートサラダ	副菜	卵の花炒り煮	副菜	九条ねぎのサラダ	副菜	キャベツのソテー	NEW!	
副菜	ジュリエヌスープ	副菜	みそけんちん汁	副菜	すまし汁	副菜	コーンスープ	副菜	おさつスティック
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
		たんご・食の日							
26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)	
エネルギー：755kcal		エネルギー：746kcal		エネルギー：732kcal		エネルギー：761kcal		エネルギー：845kcal	
主食	ごはん	主食	減量わかめごはん	主食	麦ごはん	主食	ごはん	主食・主菜	キャロットライスのホワイトソースかけ
主菜	鶏肉のさっぱり煮	主菜・主菜	きのこスパゲティ	主菜	キスのカレー揚げ	主菜	さつまいものかき揚げ	副菜	ブロッコリーのサラダ
副菜	五色和え	副菜	柿のサラダ	副菜	きんぴらごぼう	副菜	野菜豆	デザート	かぼちゃと豆乳のマフィン
副菜	せんだご汁	牛乳	牛乳	副菜	高野豆腐と野菜のスープ	副菜	豚汁	牛乳	牛乳
牛乳	牛乳			牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ハロウィン	

令和 8 年

10 月の献立から

弥栄中学校

10 月

10 月は、昔の呼び方で「神無月」といいます。10 月には全国の神様が^{いずも}出雲大社に集まり縁結びの相談をするので、全国各地で神様が留守になり、そのため「神の無い月」、「神無月」になりました。反対に出雲地方では神様が^{かみなづき}集まるので「神在月」といいます。他には、良月、^{かみありづき}雷無月、^{かみさきづき}神去月、^{しぐれづき}時雨月、^{しょうとう}初冬などの呼び方があります。

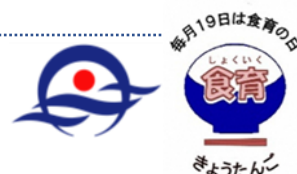
英語では「October」といいます。

目の愛護デーの献立 (8日)



10月10日は、「1010」を横に倒すとまゆと目に見えることから、「目の愛護デー」です。目の健康に欠かせない栄養素は「ビタミンA」で、特に暗いところで目が見えやすくする働きがあります。給食では 8 日を「目の愛護デー献立」として、ビタミン A を多く含むレバーと、にんじん、ほうれんそう、にらなどの緑黄色野菜を使ったメニューを出します。苦手な人の多いレバーも、甘辛い味付けで食べやすいですよ。

たんご・食の日 (20日)



毎月 19 日の「たんご・食の日」(またはその前後)には、丹後でとれる旬の食材を取り入れた献立を出します。今月の「たんご・食の日」に使う地元産食材は、特別栽培米、赤米、ニギス、葉ねぎ、白菜、にんじん、大根、里いも、牛乳の予定です。

今回は赤米という古代米を炊きこんだごはんを出します。この赤米は弥栄町の芋野郷赤米保存会の方々が育てたものをいただきました。昭和 40 年、平城京跡の発掘調査中に「弥栄町芋野から税金として平城京へ赤米を献上していた」という事実が書かれた木簡が発見されました。これがきっかけとなって、再び赤米(古代米)が弥栄町芋野で栽培されることになったそうです。現代の小豆の「お赤飯」の始まりは、この赤米のごはんだといわれています。赤米ごはんのきれいな赤紫色とプチプチした食感を楽しみましょう。

秋祭り献立 (9日)

10 月の連休には秋祭りが行われる地区も多いですね。祭りのおもてなし料理としてよく作られるのは、赤飯やばら粥です。給食ではこの季節にとれる栗を入れた「栗入り赤飯」を炊きます。お祝い事があると赤飯を炊くのは、小豆の赤い色に厄除けの意味があるからです。

給食でもお祭りの気分を味わいましょう。



世界の料理・韓国 (15日)

「クッパ」とは韓国で昔から食べられている庶民的な料理です。日本でいうお茶漬けや雑炊にあたります。スプーンですくったごはんをスープに入れながら食べましょう。給食でもおなじみの「ナムル」は、「和え物」「野菜」といった意味の言葉です。今回はひじきを使ったナムルにしました。デザートは「**水菜の蒸しパン**」です。水菜をミキサーにかけて使っているののできれいな緑色です。野菜のきれいな色を楽しんでください。



ハロウィンの献立 (30日)



31日はハロウィンの日です。本来ハロウィンはその年の収穫を祝う日であり、同時に死者の魂が家族のもとに帰ってくる日でもありました。この日は良い死者だけでなく悪霊も一緒にやってくると考えられてきたため、悪霊から身を隠すために仮面をつけたのがハロウィンの仮装の始まりです。またハロウィンには、「ジャック・オー・ランタン」と呼ばれるかぼちゃで作ったちょうちんを飾ると悪魔を追い払うことができると考えられています。給食では 30 日にかぼちゃを使ったきれいなオレンジ色の「かぼちゃと豆乳のマフィン」を手作りします。

新メニュー!

ひき肉ともやしの混ぜごはん (6日)

甘辛く味付けしたひき肉ともやしを混ぜたごはんです。

カレービーフン (23日)

人気メニューの炒めビーフンがカレー味で登場します。