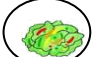


令和7年度



10月分 献立予定表

*食材の流通等により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。

月	火	水	木	金	
こんげつ ★今月の地場産物★ こめ ぎゅうにゅう ぶたにく 米、牛乳、豚肉、たまご、豆腐、枝豆、かぼちゃ、じゃがいも、さつまいも です。 ※地場産物は、小坂町産と秋田県産の食材のことをいいます。	献立中の数字は 左側が エネルギー(Kcal) 右側が たんぱく質(g) を表しています 【基準値】	1 マーボーだいこん  きのこ シュウマイ  ごはん  やさいととうふの ちゅうかスープ	2 わふうコール スローサラダ  のりしお ポテトコロッケ  ごもくうどん  えだまめ	3 やさいのごますあえ  まるい たまごやき  おつきみ デザート  ごはん  おつきみじる	
		小 650 21.1~32.5 中 830 27.0~41.5	小 622 22.8 中 817 28.7	小 622 25.5 中 744 31.0	小 604 18.4 中 744 22.0
		6 ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日 	7 やさいのツナあえ  ももぶたの かりんあげ  ごはん わかめのみそしる  	8 しょうちゅう ぎょうどうきゅうしよく 小中合同給食 こんにゃくサラダ  ジョア (ブルーベリー)  チキンカレー  	9 はなやさいのサラダ  とりにくの コーンマヨネーズやき  なすときのこのスパゲッティ 
13 スポーツの日 	14 きりぼしだいこん のナムル   ブルコギどん  もずくスープ	15 だいこんの そぼろに  たらもの もみじやき  ごはん こまつなの みそしる  	16 とんぶりあえ  ビスキュイパン  なめこさんさいうどん 	17 小5・6、中1なし ひじきのカレーに  あおじそり とりつくね  ごはん じゃがいもの みそしる  	
20 キャベツのソテー  イカメンチ (カレーあじ)  ごはん こんさいごまじる  	21 イタリアンサラダ  ほうれんそう オムレツ  コッパパン いちごジャム  かぼちゃ シチュー 	22 だいこんと ぶたにくのもの  わふう ミートローフ  ごはん こうやととうふの みそしる  	23 ミネラル たっぶりサラダ  ぼう ぎょうざ  みそラーメン 	24 小1~4なし もやしのいりに  あかうお ごまじょうゆかけ  ごはん なめこじる  	
小 634 22.4 中 789 27.1	小 636 23.9 中 812 30.2	小 628 27.6 中 796 34.0	小 628 27.7 中 818 36.3	小 621 23.0 中 791 28.1	
27 しそひじきあえ  スタミナ なっとう  ごはん どんさくこじる  	28 ぶるぶるフルーツ   あきのみかくカレー	29 しおにくじゃが  さばの こうそう パンこやき  ごはん あおなのみそしる  	30 ダブルポテト サラダ  とりにくの マーメレードやき  だいずたっぶりミートソース 	31 ハロウィン コールスローサラダ  かぼちゃの ハンバーグ  ごはん ドラキュラ スープ  	
小 632 24.5 中 803 30.6	小 666 19.6 中 845 23.8	小 642 27.1 中 804 33.4	小 625 29.5 中 776 37.2	小 614 22.2 中 794 27.8	

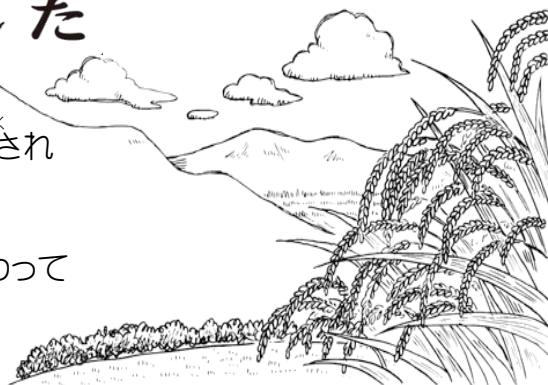
10月

給食だより



新米の季節になりました

今年も新米の季節がやってきました。地域のお米も収穫されて、給食でも提供していきます。
農家の方が心を込めて育てたおいしい新米を、ぜひ味わって食べてください。



「米」という字



「米」の漢字を分解すると「八十八」になります。このことから、米づくりは88回もの手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がありますが、それでもたくさんの手間がかかります。農家さんに感謝して、味わって食べましょう。

ごはんの栄養

ごはんは炭水化物（でんぷん）を多く含み、エネルギー源となる食品です。でんぷんには、加熱するとさらっとしているアミロースと、粘りが出るアミロペクチンがあります。ごはん（うるち米）はアミロースを含み、もち（もち米）はアミロペクチンのみなので、もちの方が粘りが強くなります。



口中調味

ごはんとおかずを交互に食べると、淡白なごはんとおかずが口の中でほどよく混ざり、よりおいしく感じられるといわれています。これは「口中調味」といいます。

