

◎今月の給食目標：こぼさず残さず  
きれいに食べよう

# 10月の給食献立表

★ 10/17のお誕生日会は  
ビビンバ風どんぶり、スープ  
です  
おやつは オムレット です

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	9/30日・10/28日	1日・15日・29日	2日・16日・30日	3日・17日・31日	4日・18日・11/1日	5日・19日・11/2日
給食	厚揚げと豚肉の卵とし ナムル	芋ごはん 鯖の塩焼き のり和え、すまし汁	鶏の照り焼き 和え物 みそ汁	切干大根 のっぺい汁	ハヤシライス サワー漬け	みそラーメン バナナ
	厚揚げ 豚肉 ニラ、人参 タマネギ、たまご 砂糖、醤油 出汁鰹、油 ほうれん草 もやし 醤油（濃） 砂糖 酢、ごま ごま油	さつまいも 塩、昆布 鯖 塩 ほうれん草 人参 もみ海苔 砂糖、醤油 大根 人参 青ネギ 出汁鰹、醤油	鶏肉 醤油（濃） みりん、砂糖 生姜汁 もやし ピーマン ハム ポン酢 花かつお さつまいも 青ネギ、油揚げ 出汁鰹、味噌	切干大根 人参 油揚げ うずらたまご 三温糖 醤油（濃） 油 里芋 大根、人参 油揚げ、椎茸 青ネギ、醤油 片栗粉、出汁鰹	牛肉 じゃがいも タマネギ、人参 ハヤシライスルー 油 大根 きゅうり 人参 小松菜 ハム 砂糖、塩 酢、油	中華麺 豚肉 焼き豚 もやし キャベツ コーン缶 人参 青ネギ 油、にんにく 鶏がらスープ 赤味噌、ごま油 バナナ
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	
3時	牛乳 果実 おかき	牛乳 ハッソコーンカレー	牛乳 みたらし団子	牛乳 豆腐きな粉ドーナツ 31日はカボチャクッキー	牛乳 お菓子	お菓子 (市販)

★ 5日の運動会は パンとジュースの持ち 帰り給食です。

順延の場合12日の 給食はありません。

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	7日・21日	8日・22日	9日・23日	10日・24日	11日・25日	12日・26日
給食	親子うどん 和え物	かにかまフライ マカロニサラダ スープ	カツオの煮付け みそ汁	白菜と豚肉の 味噌マヨ炒め かきたま汁	油揚げのはさみつくね 和え物 みそ汁	(12日は 運動会予備日) チャーハン スープ
	乾麺 鶏肉 たまご タマネギ 人参 かまぼこ 醤油、砂糖 出汁鰹、片栗粉 小松菜 ツナ缶、タマネギ マヨネーズ 醤油（濃）、塩	かにかま 天ぷら粉 パン粉 マカロニ きゅうり 人参 ツナ缶 マヨネーズ、酢 豚肉 人参 白菜 中華スープ、醤油	鰹（かつお）短冊 ささがきごぼう インゲン 生姜 砂糖 醤油（濃） 酒 じゃがいも タマネギ 青ネギ 出汁鰹 味噌	白菜 豚肉 しめじ マヨネーズ 味噌、にんにく みりん、酒、油 鶏がらスープ たまご 豆腐 青ネギ 醤油 片栗粉、出汁鰹	油揚げ ニラ 長ねぎ 生姜、たまご 鶏ミンチ 片栗粉、塩、醤油 小松菜 えのき 醤油、砂糖 豆腐 わかめ、青ネギ 味噌、出汁鰹	ウインナー タマネギ たまご 人参 青ネギ 中華スープ 醤油、油 わかめ もやし ニラ 醤油 中華スープ
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 果実 お菓子	牛乳 オレンジゼリー	牛乳 ジャムサンド	牛乳 フランクフルト	牛乳 蒸しパン	お菓子 (市販)

## きゅうしょくしつ より

### ◎子どもの心を育てる食事を

食事というのは子どもの体だけでなく、心を育てるものでもあります。今でこそ、栄養士が栄養バランスを  
考えて給食をつくっていますが、ずっと以前は、保育士や調理師が兼任しており、献立を栄養士が作っている  
保育園などほとんどありませんでした。昔は“食べられればいい”という感じでした。

でも、物質的にも恵まれた近年では、好きなものだけ食べ、嫌いなものには手もつけず、当たり前のように  
料理を残してしまう子どもたちも増えているようです。食べたいものがすぐ手に入る飽食の時代では、食事  
に対する感激が失われ、食卓は豊かになったものの、そこには“手作りの心”が無くなった感もあります。加工  
食品や調理食品、便利な食品を使うなどというのではなく、上手に利用しないと、それだけに頼る食卓では、  
子どもたちに料理のできる過程を忘れさせてしまうということです。子どもの食事や調理に対する考え方も  
生み育てることは大切なことなのです。食卓のどこかに手作りの心を加えてあげることが、子どもの考え方に  
影響を与えるのです。



※成長著しい大切な年齢です。「朝食」は毎日きちんと食べさせてあげましょう。 (2024.10)