

のよりのしゅるいが
わかるように
このしゅんばんに
ならべています！
すこすつおほえて
みましょう！



献

立

表



Table with columns: 日, 主食, のみもの, 汁物・主菜・副菜, あかのなかま (たんぱく質, 無機質), きのなかま (炭水化物, 脂質), みどりのなかま (緑黄色野菜, ビタミン, 淡色野菜), エネルギーたんぱく質. Rows include items like ひちくまいのじゃこごはん, 2月, 3火, 4水, 5木, 6金, 10火, 11水, 12木, 13金, 16月, 17火, 18水, 19木, 20金, 23月, 24火, 25水, 26木, 27金, 31火.

※ 都合により、献立や食材を変更することがあります。

~10がつのきゅうしょくもくひょう~
しょうじと うんどうについて かんがえよう

~10月より、政府備蓄米を使用します~
国は、天候等によるお米の不作に備え、備蓄をしています。この備蓄米があることで、方が安定供給を 図ることができるそうです。備蓄米を通して、お米(ごはん)のよさや重要性を 伝えたいと思います。

2日(月) 豆腐の日 献立
数字で「1・0・2」という語呂合わせです。ご飯が進む「家常豆腐」が登場します。

4日(水) 鯖の日 献立
数字で「1・0・4」という語呂合わせです。

10日(水) 鯖の日 献立
数字で「1・0・4」という語呂合わせです。

10日(火) 目の愛護デー 献立
10月10日は目の愛護デーです。スマートフォン・ゲーム・タブレットなど、目を使いすぎているか、生活を振り返ってみましょう。給食では、ブルーベリー味のジョアが登場します。

12日(木) 友好都市 献立
「ほうとう」は、西東京市の友好都市である「山梨県北州市」の郷土料理です。旬の食材がたっぷり入った「ほうとう」で秋を楽しみましょう！

13日(金) さつまいもの日 献立
さつまいもを指す「栗(九里)より(四里)うまい十三里(9+4)」という語呂合わせから、「さつまいもの日」と呼ばれています。江戸から十三里(約52km)離れた埼玉県川越市のさつまいもが有名だったことが由来です。

16日(月) 世界食糧デー 献立
毎年10月10日は世界食糧デーです。NGO・NPO・国連機関が共同で情報発信を行っています。SDGsにも関係する「飢餓」や「フードロス」について、考える機会にしたいと思います。

26日(木) 十三夜 献立
十五夜(9月)の次に、美しい月が見られる日のことです。粟や豆が収穫される時期であることから、「粟名月・豆名月」とも呼ばれます。

31日(火) ハロウィン 献立
ヨーロッパ発祥のお祭りで、日本でいうお盆のような行事です。先祖の霊を迎え、悪霊を追い払うという意味があります。給食には、1年に1度のスペシャルデザートが登場します。お楽しみに！

