



令和8年10月
東松山市学校給食センター 石井

だんだん涼しくなってきました。10月の給食はリクエスト献立をはじめ、イベント給食が盛りだくさんです。チェックしてみてくださいね♪

リクエスト献立

か きたちゅうがっこう
6日 北中学校

*ごはん
*さばのみそ煮
*わかめのみそ汁
*牛乳
*肉じゃが

か まつやまだいいちしょうがっこう
9日 松山第一小学校

*ツイストパン
*照り焼きチキン
*ミネストローネ
*牛乳
*こんにゃくサラダ
*ブルーベリータルト

にち さくらやましょうがっこう
21日 桜山小学校

*みそラーメン
*揚げぎょうざ
*牛乳
*ナムル

にち しんめいしょうがっこう
22日 新明小学校

*きな粉揚げパン
*牛乳
*イタリアンサラダ
*ABC マカロニスープ

10月の献立紹介

9日の献立



「1010」を横に倒すと、眉毛と目に見えることから、10月10日は目の健康を考える「目の愛護デー」です。給食では、目の健康につながるビタミンAを含む野菜たっぷりの「ミネストローネ」です。デザートには、目の疲れをとる働きがあるブルーベリーが入った「タルト」が出ます。

23日の献立



十三夜は十五夜の約1か月後の月のことをいい、「後の月」とも呼ばれます。十五夜と十三夜の月を見ることがよいとされています。この日の給食は「お月見だんご汁」と、今が旬の魚「ニシンの竜田揚げ」が出ます。よくかんで食べましょう！

30日の献立



10月31日はハロウィンです。ハロウィンは秋の収穫をお祝いして悪霊を追い払う日です。かぼちゃをくりぬいたジャック・オー・ランタンが有名ですが、はじめはカブを使っていたそうです。給食では、「ハロウィン献立」と「図書館リストランテ」からかぼちゃのスープが出ます。



27日 「めぐろのさんまの蒲焼き」



「めぐろのさんま」
クレヨンハウス
作・絵:川端誠

28日 「うどんねこのカレーうどん」



「うどんねこ」
ポプラ社
作・絵:スケラッコ

29日 「給食委員はアイドル南蛮唐揚げ」



「給食委員はアイドル」
ほるぷ出版
作:小松原宏子
絵:あわい

30日 「エディが育てたかぼちゃのスープ」



「エディのやさいばたけ」
福音館書店
作:サラ・ガーランド
訳:まきふみえ



19日 大韓民国



毎月19日は国で定められた「食育の日」です。東松山市では、毎月19日前後に食育の日献立として「世界の料理」と「日本各地の郷土料理」を取り入れ、紹介しています。10月は世界の料理で大韓民国の料理です。

タツカルビ

韓国の焼肉料理の1つです。「タツ」は鶏、「カルビ」はバラ肉のことを意味しています。タツカルビとは「鶏のバラ肉料理」のことです。肉と玉ねぎなどの野菜を炒めて、コチュジャンで味付けします。ごはんが進む1品です♪

トックスープ

「トック」とは、大韓民国の餅でうすい形をしています。トックはうるち米を原料に作られていて、粘りが少ないので煮込み料理や鍋料理にして食べられます。給食では、肉と野菜と一緒に煮込んだトックスープにしました。