

# 令和7年10月分5区配膳表&ひとくちメモ

## 5区大浦小学校

月	火	水	木	金
<p>10月は、食品ロス削減月間！！ 10月30日は、食品ロス削減の日！！</p> <p>食品ロスは、食べ物が無駄になり、とてももったいないことです。 苦手だからと一口も食べずに残したり、あと一口頑張れば食べれそうな量を残したりしていませんか？ 食品ロスを減らすために、一人ひとりができることをしましょう。</p>	<p>1</p> <p>コールスロー てづくりチキンカツ</p> <p>タルタルソース(たまごめき)</p> <p>マカロニスープ</p> <p>パーカーハウスパン</p>	<p>2</p> <p>れんこんのいためもの さんまのかんろに</p> <p>ごはん</p> <p>にらたまじる</p>	<p>3</p> <p>やきにくサラダ(にく) (やさい)</p> <p>コーンシチュー</p> <p>コッペパン</p>	<p>10月は「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのに、ゴミとして捨てられてしまう食品のことです。食べ物をむだにしないよう、意識しましょう。</p>
	<p>6</p> <p>あじのなんばんづけ</p> <p>おつきみゼリー</p> <p>ごはん</p> <p>とうふのみそしる</p>	<p>7</p> <p>こうはくなます たまごやき</p> <p>ごはん</p> <p>あきやさいのにも</p>	<p>8</p> <p>キャベツのソテー とりにくのハニーマスタードやき</p> <p>いちごジャム</p> <p>むぎいりやさいスープ</p> <p>コッペパン</p>	<p>9</p> <p>ひよつつのすのもの しゅうまい</p> <p>ごはん</p> <p>チャーハン とうふ</p>
<p>旧暦8月15日は中秋の名月で、一年の中で月が大きく見える日です。さといもや団子、すすきなどをお供えします。</p>	<p>10月7日から9日まで長崎くんちが行われます。くんちには、それぞれの家庭で、客をもてなす料理が作られる風習があります。</p>	<p>大麦は、昔から世界中で食べられ、日本へは約1800年前に中国から伝わりました。食物繊維が多く含まれています。今日はスープに入っています。</p>	<p>ひよつつとは、わかめの葉をゼリー状に溶かして、細い麺にしたものです。わかめがたくさんとれる南島原市で作られています。</p>	<p>今日は「目の愛護デー」で、目の健康や大切さを考える日です。レバーやにんじんに多く含まれるビタミンAは、目の健康に大切な栄養素です。</p>
<p>13</p> <p>スポーツの日</p>	<p>14</p> <p>きゅうりと はるさめのすのもの</p> <p>ごはん</p> <p>ごもくめ</p>	<p>15</p> <p>フロッリーのソテー たらのハーブやき</p> <p>ごはん</p> <p>さつまいもシチュー</p> <p>コッペパン</p>	<p>16</p> <p>キャベツのおかかいため</p> <p>ごはん</p> <p>いりやき</p>	<p>17</p> <p>とりにくとやさいのあまずがらめ</p> <p>みかん</p> <p>ごはん</p> <p>ちゃんぽん</p> <p>はちみつパン</p>
	<p>給食では、酢を使った料理がよく出ます。すっぱさが食欲を刺激して、食べ物の消化がよくなります。酢は疲れをとるはたらきもあります。</p>	<p>今日のシチューには、さつまいもやしめじを使っています。さつまいもやきのこ、栗、さんまなどは秋を代表する食べ物です。</p>	<p>いりやきは、対馬市に伝わる郷土料理です。材料を油で炒るので、いりやきという名前になりました。鶏肉や豆腐、はくさいなどが使われています。</p>	<p>長崎市は、10月20日で中国福州市との姉妹都市提携45周年です。これを記念して、今日の給食は、中国料理の影響を受けて長崎で生まれた「ちゃんぽん」です。</p>
<p>20</p> <p>まめのサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>ハヤシライス</p>	<p>21</p> <p>もやしとこまつなのいためもの こざかなのあおのりまふし</p> <p>ごはん</p> <p>にくじゃが</p>	<p>22</p> <p>ハンバーグのケチャップソース</p> <p>ごはん</p> <p>ポテトスープ</p> <p>コッペパン</p>	<p>23</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>かき</p> <p>ごはん</p> <p>カレースパゲティ</p> <p>ちいさいコッペパン</p>	<p>24</p> <p>「柿が赤くなれば医者が青くなる」という言葉があります。赤く実った柿を食べると、病気をしないので、給食はありません。</p>
<p>ハヤシライスのルウは、給食室でてづく手作りにしています。バターで小麦粉を焦がしてブラウンルウを作ります。市販のデミグラスソースと比べてまろやかな味です。</p>	<p>お米を収穫するまでに80回の手間をかけるので、「八十八」という漢字を組み合わせて米という漢字ができたといわれています。一粒一粒大切にいただきます。</p>	<p>ハンバーグは、ドイツで生まれた料理です。ドイツのハンブルグでよく食べられていたことから「ハンバーグ」という名前がついたといわれています。</p>	<p>お昼から、来年の1年生の健康診断があります。</p>	
<p>27</p> <p>キャベツとニラのいためもの きびなごごまフライ</p> <p>ごはん</p> <p>しらたまじる</p>	<p>28</p> <p>ほうれんそうのりずあえ</p> <p>みかん</p> <p>ごはん</p> <p>にくみそおでん</p>	<p>29</p> <p>はくさいのごまあえ こうやどとうふのあげに</p> <p>ごはん</p> <p>わかめうどん</p> <p>くろざとパン</p>	<p>30</p> <p>やさいのひじきあえ さけのみじりやき</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたじる</p>	<p>31</p> <p>アーモンドサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>ぼうちーズ</p> <p>コッペパン</p> <p>だいたとウインナーのトマトに</p>
<p>白玉もちも、もち米からできています。ごはんと同じように、エネルギーのもとになる食べ物です。のどにつまらせないように、よくかんで食べましょう。</p>	<p>ほうれんそうに多く含まれる栄養素は、体の中でビタミンAに変わります。鉄分・カルシウム・ビタミンCも多い野菜です。</p>	<p>高野豆腐は、豆腐を凍らせて乾燥させた保存食品です。高野山で初めて作られたので、その名がつけられました。今日は、油で揚げて、たれをかかっています。</p>	<p>もみじ焼きとは、色を赤く仕上げた焼き料理です。すりおろしたにんじんと調味料を混ぜて、もみじのような赤い色に仕上げます。</p>	<p>アーモンドは、桜の仲間です。花は薄いピンク色です。アメリカのカリフォルニアで世界の約80%が作られています。</p>