

# 10月給食だより (中学校)

日付	曜日	主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	日付	曜日	主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
		主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの						主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの				
1	木	豚丼 酢の物 さつまいも 豆腐プリン 牛乳	こめ・サラダ油・砂糖・さつまいも こんにゃく	豚肉・わかめ・豆腐・みそ 豆腐プリン・牛乳	867	33.4	20.8	22	木							
2	金	ご飯 タンダーチキン 海藻サラダ きのこソテー コンソメスープ 牛乳	こめ・サラダ油・マカロニ	鶏肉・海藻・ウインナー・牛乳	820	32.0	28.8	23	金							
3	土							24	土							
5	月	ご飯 すき焼き いかフライ 小松菜のごま和え 味噌汁 牛乳	こめ・糸こんにゃく・砂糖・揚げ 白ごま	牛肉・豆腐・いか・とりささみ みそ・牛乳	872	46.6	23.2	26	月	ご飯 豆腐チャンプル 餃子 さつまいもの甘煮 味噌汁 牛乳	こめ・サラダ油・ごま油 さつまいも・砂糖	豚肉・豆腐・ぎょうざ みそ・牛乳	小松菜・もやし・玉ねぎ 人参・大根・しめじ	876	34.8	23.4
6	火	ご飯 豚肉のブルコギ 大根サラダ わかめスープ オレンジ 牛乳	こめ・サラダ油・砂糖・ごま油	豚肉・赤みそ・わかめ・牛乳	697	32.8	18.9	27	火	ガバオライス 揚げたこやき きゅうりの中華和え 春雨スープ コマなしミニフィッシュ 牛乳	こめ・サラダ油・砂糖・たこやき 揚げ油・はるさめ	鶏ひき肉・わかめ・ ミニフィッシュ・牛乳	ピーマン・しめじ・人参・玉ねぎ にんにく・胡瓜・しいたけ 青ねぎ・しょうが・パプリカ	839	30.4	26.1
7	水	ロールパン 鮭のチーズ焼き 豆腐サラダ コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ロールパン・じゃが芋	さけ・ピザチーズ・豆腐 ウインナー・ヨーグルト・牛乳	844	43.0	30.0	28	水	ロールパン チキンカツ コーンスローサラダ トマトスープ 牛乳	ロールパン・揚げ油 ノンエッグマヨネーズ・砂糖	チキンカツ・豚肉・大豆・牛乳	キャベツ・コーン・レモン 玉ねぎ・人参・ダイズ トマトピューレ	885	36.2	39.2
8	木	ご飯 鶏肉の味噌マヨ焼き ほうれん草のボン酢和え ひじきの煮物 お吸い物 牛乳	こめ・ノンエッグマヨネーズ 砂糖・サラダ油・ふ	鶏肉・赤みそ・ツナフレーク ひじき・うすあげ・わかめ・牛乳	791	36.9	27.5	29	木	ご飯 さわらの西京焼き がんもの煮物 白菜のゆかり和え お吸い物 牛乳	こめ・砂糖・ふ	さわら・みそ・がんも・牛乳	人参・白菜・もやし ごぼう・青ねぎ・ゆかり	758	34.0	20.3
9	金	ご飯 かぼちゃひき肉フライ ごぼうサラダ ブロッコリーのソテー ミルクスープ 牛乳	こめ・揚げ油・ノンエッグマヨネーズ 砂糖・サラダ油	かぼちゃフライ・ハム・牛乳	844	24.6	28.4	30	金	ご飯 ハロウィンハンバーグ パンフキンサラダ 豆腐スープ ハロウィン米粉ケーキ 牛乳	こめ・ノンエッグマヨネーズ ハロウィン米粉カップケーキ	ハンバーグ・ハム 豆腐・牛乳	かぼちゃ・枝豆・ほうれん草 玉ねぎ・しめじ・人参	871	30.6	27.6
10	土							31	土							
12	月	ご飯 ホイコーロー シュウマイ もやしのナムル 中華スープ 牛乳	こめ・サラダ油・砂糖 片栗粉・ごま油	豚肉・しゅうまい・豆腐・牛乳	705	30.2	19.5									
13	火	ご飯 鶏の照り焼き 高野豆腐の煮物 いんげんのごま和え 味噌汁 牛乳	こめ・砂糖・白ごま	鶏肉・高野豆腐・ハム・みそ・牛乳	849	41.4	26.0									
14	水	ロールパン とんかつ ポテトサラダ コーンソテー 野菜スープ 牛乳	ロールパン・揚げ油・じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ・サラダ油	とんかつ・ベーコン・牛乳	889	32.5	36.4									
15	木	ご飯 大豆入りキーマカレー ちくわ磯辺揚げ ピクルス ペビーチーズ 牛乳	こめ・サラダ油・カレールー・揚げ油 砂糖	豚ひき肉・大豆・ちくわ・チーズ 牛乳	983	42.0	36.4									
16	金	さつまいもごはん さばの塩焼き オムレツ 切り干し大根の煮物 味噌汁 牛乳	こめ・さつまいも・黒ごま 砂糖・こんにゃく	さば・オムレツ・うすあげ 豚肉・みそ・牛乳	975	42.6	33.4									
17	土															
19	月															
20	火															
21	水															



## 10月31日は、ハロウィン

ハロウィンは、今から2000年以上前の古代ケルト人のおまつりが起源とされています。  
10月31日は、古代ケルト人にとって一年の終わりの日とされていました。(日本でいう大晦日。)

この日は、死んだ人の霊が親族をたずねてくるといわれ

同時に霊や魔女もやってきて、農作物を荒らしたり、

家畜をおそったり、魂を取ったり、子供をさらったりするといわれていました。

### なぜ、仮装するの？

『悪霊を追い払うため』『魂を取られないようにするため』に悪霊や魔女の格好に仮装して自分を守ったのがはじまりで  
それが今ではハロウィンの日に仮装をして楽しむようになりました。

### なぜ、かぼちゃなの？

目や口の形にかぼちゃをくり抜き怖い顔に作ったものをジャック・オー・ランタンと言います。  
このかぼちゃに火をともしること、その明かりをたよりに『死んだ人の霊が戻ってくる(道しるべ)』

『悪霊や魔女が怖がって逃げる(魔除け)』とされ、ハロウィンの日に怖い顔のかぼちゃが飾られようになりました。

10月30日(金)の給食は、ハロウィンメニューです。お楽しみに!



・献立表の数値は、中学年の一人当たりの値です。  
・献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。  
・新型コロナウイルス感染症対策のため、予定が変更になる場合があります。