

給食もぐもぐ

2025 年 10 月 23 日

本日の献立

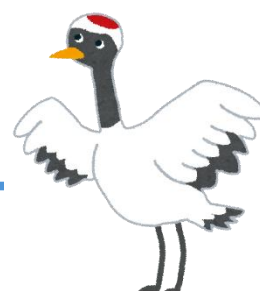
ごはん 肉豆腐

ゆかりキャベツ 菊花みかん 牛乳

～ひとくちメモ～

肉豆腐は、豚肉と豆腐、ねぎを煮たシンプルな料理で、京都では九条ねぎが使われています。

給食の肉豆腐は、豚肉、豆腐、ねぎだけではなく、人参や玉ねぎ、しいたけ、しらたき、お麴（ふ）が入っていて、具沢山で栄養満点の肉豆腐になるようにアレンジしています。ごはんと一緒に味わって食べてみてくださいね。



給食もぐもぐ

2025 年 10 月 24 日

本日の献立

パンプキン黒ごまトースト

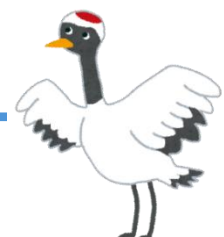
大根のツナサラダ 秋野菜のポトフ 牛乳

～ひとくちメモ～

今日のトーストは 10 月 31 日のハロウィンにちなんだ「パンプキン黒ごまトースト」です。ハロウィンといえばかぼちゃを思い浮かべる人は多いのではないのでしょうか。ハロウィンのかぼちゃの飾りは、ジャック・オー・ランタンと呼ばれ、悪霊（あくりょう）を追いはらう意味があるそうです。

秋野菜のポトフには、さつまいもやしめじ、かぶといった秋が旬の野菜が入っています。

秋の行事や味覚を楽しんでくださいね ♪



給食もぐもぐ

2025 年 10 月 27 日

本日の献立

厚揚げの^{ホイコーローどん}回鍋肉丼 青のりポテト

夕焼けゼリーポンチ 牛乳

～ひとくちメモ～

厚揚げの回鍋肉丼に入っている厚揚げは大豆から作られていて、体づくりには不可欠なたんぱく質や、骨や歯を作るのに必要なカルシウム、体の調子を整えてくれるビタミンが豊富に含まれています。

夕焼けゼリーポンチは、オレンジ色や黄色の果物やジュースを使って秋の夕焼けをイメージして作りました。夕焼けを思い浮かべながら食べてみてくださいね。



給食もぐもぐ

2025 年 10 月 28 日

本日の献立

ごはん さばのカレー焼

肉野菜炒め なめこのみそ汁 牛乳

～ひとくちメモ～

秋はきのこがおいしい季節です。今日の給食のみそ汁には「なめこ」が使われています。

なめこのぬめりは、寒さ、乾燥などからなめこを守るために作られる食物繊維しょくもつせんいの一つです。この食物繊維は、なめこを守るだけでなく、私たちの体の中でもコレステロールや血糖値の上昇を抑えてくれる効果があります。

今日の魚はさばです。骨に気を付けてよく噛んで食べましょう。



給食もぐもぐ

2025 年 10 月 29 日

本日の献立

黒米入りごはん ねぎとしらすの卵焼き

じゃがいものそぼろ煮 和風ドレッシングサラダ 牛乳

～ひとくちメモ～

給食には「^{くろまい}黒米」がたびたび登場します。黒米は別名 古代米と呼ばれていて、いつも食べている白米の起源と言われています。

黒米は黒色のお米という特徴があり、この黒色はポリフェノールの一つアントシアニンによるものです。アントシアニンは、ブルーベリーなどにも含まれていて、肝臓の働きをサポートしたり、目の疲れを回復してくれたりする働きがあります。



給食もぐもぐ

2025 年 10 月 30 日

本日の献立

ごはん ヤンニョムチキン

小松菜と春雨のナムル たまご入りトックスープ

～ひとくちメモ～

今日の給食は、韓国料理で大人気の「ヤンニョムチキン」です。鶏肉に小麦粉やでん粉をつけてカラッと揚げ、そのから揚げの上にコチュジャン、ケチャップなどで作った甘辛いたれをかけ、おいしいヤンニョムチキンができました。

また、たまごスープには韓国料理によく使われるおもちの「トック」が入っています。よく噛んで食べてくださいね。



給食もぐもぐ

2025 年 10 月 31 日

本日の献立

スパゲティツナトマトソース

青大豆とわかめのマリネ みかん 牛乳

～ひとくちメモ～

スパゲティツナトマトソースのソースには、玉ねぎや人参、セロリなどの 7 種類の野菜と、ベーコン、ツナ、パン粉、チーズといったたくさんの食材が使われているのでおいしさがぎゅっとつまっています。スパゲティとよくからめて食べてくださいね。

今日の果物のみかんはビタミン C が豊富です。ビタミン C は免疫力を高めて風邪予防に効果があるので、寒い季節に大切な栄養素の一つです。

