給食だより

2026 / 10

SCHOOL LUNCH NEWS

秋の味覚を楽しみ、毎日元気に過ごしましょう。

今月のテーマ ┆ 秋の食材を味わおう

10月は、さつまいも、きのこ、かぼちゃなど、おいしい食材が豊富な季節です。食材の旬を知り、よくかんで味わいながら、バランスのよい食事を心がけましょう。

10月の献立例（抜粋）

日付	主食	おかず・汁物など
10/5 月	ごはん	さばの塩焼き・みそ汁・和え物
10/6 火	コッペパン	チキンシチュー・サラダ
10/7 水	麦ごはん	秋野菜カレー・フルーツ
10/8 木	ごはん	豚肉のしょうが焼き・すまし汁
10/9 金	ソフトめん	きのこソース・温野菜
10/13 火	食パン	鮭のムニエル・野菜スープ
10/14 水	ごはん	肉じゃが・小松菜のおひたし
10/15 木	わかめごはん	鶏の照り焼き・かきたま汁
10/16 金	丸パン	ハンバーグ・かぼちゃポタージュ
10/19 月	ごはん	豆腐のそぼろ煮・海藻サラダ

食育のワンポイント

朝ごはんは、1日の活動を始める大切なエネルギー源です。主食・主菜・副菜を組み合わせることを意識し、無理なくできることから始めてみましょう。

【保護者の皆様へ】

掲載の献立は架空の例です。食物アレルギーの判断には使用できません。実際の献立表・成分表・学校からの連絡をご確認ください。

※営業デモ用の架空資料です。実在の学校の行事・献立ではありません。