

2025年

10月の献立表

北海道星置養護学校 ほしみ高等学園

月	火	水	木	金
 ※今月は、1学年のみなさんが、選んだ☆セレクトメニューあります。		1日 ①鶏ごぼうごはん ②みそ汁 ③マセドアンサラダ ④牛乳 	2日 ①ごはん②かき玉汁 ③なすのはさみ揚げ ④酢みそ和え ⑤牛乳 	3日 ①中華丼 ②中華スープ ③レモン和え ④牛乳 
6日 ①ツナと大豆のごはん ②芋こ汁 ③なめ茸和え ④お月見大福⑤牛乳 	7日 ①ごはん②のり佃煮 ③みそ汁 ④ひじきと青菜の卵焼き ⑤ごぼうサラダ⑥牛乳 	8日 ①あさりのカリッとピラフ ②小松菜のスープ ③サウザンサラダ ④牛乳 	9日 ①黒コッペパン②野菜スープ ③豆腐のオイスターソース煮 ④フレンチサラダ ⑤牛乳 	10日 ①メンチカツカレー ②福神漬 ③ポパイサラダ ④ブルーベリーゼリー⑤牛乳 
	14日 ①しょう油ラーメン ②チヂミ ③柿 ④牛乳 	15日 ①木の葉丼 ②みそ汁 ③ごま和え ④牛乳 	16日 ①ごはん②貝だくさんみそ汁 ③ミートボールの甘酢煮 ④スパゲティーサラダ ⑤牛乳 	17日 ①さんまごはん ②みそ汁 ③和風サラダ ④牛乳 
20日 ①ごはん②むらくも汁 ③さばのみそ煮 ④かおり和え ⑤牛乳 	21日 ①和風チャーハン ②キャベツスープ ③もやしのひじき和え ④牛乳 	22日 ①ごはん②ふりかけ ③みそ汁④大根とがんもの煮物 ⑤レンコンサラダ ⑥牛乳 	23日 ①ツイストパン ②鶏ときのこのシチュー ③キャベツとコーンのサラダ ④ぶどう⑤牛乳 	24日 ①ハヤシライス ②グリーンサラダ ③牛乳 
27日 ①ごはん②みそ汁 ③豆腐のステーキ ④さつまい芋サラダ ⑤牛乳 	28日 ①卵とじうどん ②辛子和え ③洋梨のケーキ ④牛乳 	29日 ①ホイコーロー丼 ②わかめスープ ③春雨の酢の物 ④牛乳 	30日 ①ごはん②きのこ汁 ③鱈と大豆のみそがらめ ④なます ⑤牛乳 	31日 ①卵ケチャップライス ②五目スープ ③イタリアンサラダ ④南瓜プリン⑤牛乳 

しょく いく

食

育

だ

よ

り

10月10日は
目の
愛護デー



人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見て楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。

食べる前に電源OFF



食事中にテレビがついていたり、スマホやゲームをやっていたりしませんか？ 食事に集中できずしっかり味わえなくなり、楽しい会話もなくなってしまいます。食事前に電源を切りましょう。

10月15日は

世界手洗いの日



風邪や感染症防止のために
石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。

10月16日は
世界食料デー

国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。1人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか。



10月に入ると、一気に秋深くなってきます。朝夕の気温もかなり低くなってきましたので風邪をひかないよう、体調に気をつけてくださいね。今月の給食でも、秋の味覚がたくさん登場します。しっかり食べて、元気に秋を楽しみましょう。

～今月の給食のポイント～

1学年のみなさんに、秋らしい献立(主食・汁物・デザート)の中から3品選んでもらいました。



さんまごはん 17票



鶏ときのこのシチュー 14票

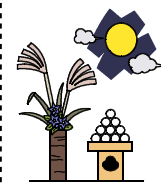


洋梨のケーキ 22票

大学芋 11票
栗ごはん 10票
チャンチャン焼き 10票

でした。
1位～3位のメニューが
登場します。

6日は中秋の名月です。十五夜は、いも名月とも言われています。



お月見団子が登場する前は、収穫した里芋を供えていたこともあるそうです。給食では、里芋を使った「芋汁」がです。デザートは、さつま芋ペーストと豆乳クリームを包んだ柔らかい大福が出ます。



木の葉丼とは？ 玉子丼の一種で、薄く切ったカマボコや椎茸を用い、彩りに三つ葉やネギを加えるのが特徴です。給食では、竹輪を使います。斜めに切った竹輪の切り口が、木の葉に見えませんか？

10月10日は、目の愛護デーです

目によい食べ物は？



うなぎ、レバー、にんじん、ほうれんそうなど



ブルーベリー、ぶどう、なすなど

当日の給食は、鉄分を強化したサクのメンチカツをカレーにトッピングして食べてもらいます。

サラダは、ビタミンAが多いほうれん草を使います。デザートは、アントシアニンが多いブルーベリーのゼリーです。

目に優しい給食になっています。

31日は、ハロウィンです。

デザートは、北海道産の南瓜を使ったプリン(乳不使用・豆乳使用)が出ます。

