

10月 給食だより

令和7年度

砺波市学校給食センター

秋を楽しむお月見の行事

昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真
中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行
事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えし
たり、里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜か
らひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が
良いとされています。



2025年の十五夜は10月6日、
十三夜は11月2日です。

にんじんと「目」の健康



にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテ
ンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、
目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に
役立ちます。どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理方法で挑戦してみましょう!



きんぴら



かきあげ



ケーキ

10月3日(金)
十五夜・目の愛護デー献立



トントンの日



7日に、『トントンの日』の給食を実施します。砺波市で養豚をされている高畠さんが、砺波市の子供たちが健やか
に成長することを願って、ぶた肉をプレゼントしてくださいました。

7日の『ぶた肉とさつまいものみそからめ』と、8日の『トントンハヤシライス』に使います。感謝しておいしく
いただきましょう。

給食メニューの簡単レシピ

材料 (4人分)

ぶた角切り肉...120g しょうが(すりおろし)...小さじ 1/2
さつまいも...1/2本 片栗粉...適量 揚げ油...適量

下味の調味料 しょうゆ...大さじ 1/2 酒...大さじ 1/2

たれの材料 みそ...大さじ 1 さとう...大さじ 1/2
酒...小さじ 1 みりん...小さじ 1 水...大さじ 2

※水の量は様子を見て加減してください。

ぶた肉とさつまいものみそからめ (10月7日『トントンの日』の給食に登場します。)

作り方

- ぶた肉は、しょうがと下味の調味料を混ぜたものに漬ける。
- さつまいもは1.5cm角に切り、素揚げする。
- ①の汁気をきって、片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- たれの材料を合わせて煮立て、たれを作る。
- ②と③を合わせて、④をからめる。(たれの量は、味をみて加減してください。)