

令和7年度

10月きゅうしょくだより

あきただいがくきょういくぶんかがくぶふぞくしょうがっこう
秋田大学教育文化学部附属小学校

～今月のめあて～ マナーを守り、バランスよく食べることができるようにしよう

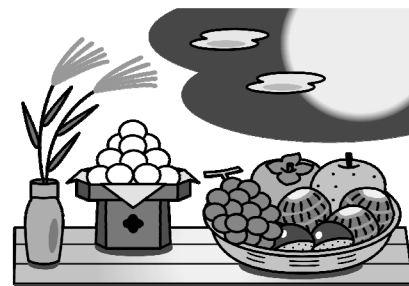
- ・よくかんで栄養のバランスを考えて食事をする。
- ・食器の正しい置き方と正しい使い方を身に付ける。



月(ごはん)	火(ごはん)	水(ごはん)	木(パン・めん)	金(ごはん)
みんなの「朝ごはんレシピ」 が集まりました！ 提出してくれたみなさん ありがとうございます。 詳しくは、給食だより の裏面をご覧ください。		1	2	3
		むぎ 麦ごはん 牛乳 チキンカレー にんじんと豆のサラダ	せれ 背割りコッペパン 牛乳 ソース焼スパ フルーツインゼリー	ごはん 牛乳 アジ磯辺フライ 切り干し大根の含め煮 みそ汁 お月見ゼリー
6	7	8	9	10
むぎ 麦ごはん 牛乳 厚揚げのケチャップ炒め 五目スープ にしんの甘露煮	ごはん 牛乳 いわしのみぞれ煮 ウインナーと野菜の炒め物 みそ汁	むぎ 麦ごはん 牛乳 ホイコーロー コーンスープ ほうれん草しゅうまい	ごはん 牛乳 コッペパン 黒ごまジャム 秋田市産ポテトコロッケ ブロッコリーのソテー 肉だんごと白菜のスープ	むぎ 麦ごはん 牛乳 ささみフライ 大根のカレー煮 みそ汁
13	14	15	16	17
スポーツの日 	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 いそ煮 みそ汁	むぎ 麦ごはん 牛乳 肉じゃが ごまあえ 大豆ふりかけ	ごはん 牛乳 コッペパン りんごジャム メンチカツ キャベツと豆のサラダ ポテトミルクスープ	むぎ 麦ごはん 牛乳 秋野菜の煮物 なめこ汁 子持ちししやもの甘露煮
20	21	22	23	24
むぎ 麦ごはん 牛乳 和風コロッケ 野菜のごま炒め 春雨スープ チーズ	むぎ 麦ごはん 牛乳 マスの塩焼き 大根のそぼろ煮 かきたま汁 アセロラゼリー	むぎ 麦ごはん 牛乳 豚肉のガーリックソテー ピリ辛漬け 豆腐のスープ 小魚大豆	めん ソフト麺 牛乳 枝豆入りかき揚げ 即席漬 ぶどうゼリー	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 ふきの含め煮 さつま汁
27	28	29	30	31
むぎ 麦ごはん 牛乳 肉みそ丼 けんちん汁 豆乳ブラマンジェ	むぎ 麦ごはん 牛乳 さんまの梅煮 きんぴらごぼう つみれ汁	むぎ 麦ごはん 牛乳 秋野菜カレー フルーツミックス	給食なし	給食なし

※予定こんだてにつき変更になることがあります。

秋を楽しむお月見の行事



ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。
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
真ん中にあたる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、「きぬかつぎ」
などの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。

2025年の十五夜は 10月6日、
十三夜は 11月2日です。

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。

十五夜の行事食



月見団子



こめ つく だん こ
米から作る団子。
まんげつ み た まる
満月に見立てた丸
い形のほか、里い
かたし さと
もの形などもあり、
ちいば ちが
地域によって違い
があります。

きぬかつぎ



さと かむ つ
里いもを皮付きでゆでたり
る へいあんじ
蒸したりしたもの。平安時
だい じよせい かくそう
代の女性の服装
にちなんで、
よ
こう呼ばれ
ます。



きゅうしよく みつか
給食では、3日に

つきみ
お月見ゼリーがつき

ます。おたのしみに。



みんなの「朝ごはんレシピ」が集まりました

夏休み前に募集していた、みんなの「朝ごはんレシピ」が集まりました。
ご協力ありがとうございました。ホームページに載せても良いと回答してくれた
お友達のレシピを全て学校ホームページ(保護者ページ)に掲載しています。
おいしそうなメニューがたくさんありますので、ご家族みなさんでご覧ください。
お気に入りのレシピが見つかったら、ぜひおうちで作ってみてくださいね。
高学年であれば、自分でかんたんに作ることができるメニューもあります！
朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気に過ごしましょう。



朝ごはんでスイッチオン！
みんなが考えたレシピを大公開！

みんなの「おすすめ朝ごはん」を募集したところ、たくさんの朝ごはんレシピが集まりました。
その中で、ホームページに掲載しても良いと書いてくれたレシピを全て掲載しています。

健康管理委員会の子どもたちがセレクト!!

健康管理委員会でたくさんのおいしいレシピの中から、
おすすめの朝ごはんを選びました。
最後まで迷いましたが、「簡単」「おいしそう」「作ってみたい」
などの理由から選ばれた4つのレシピをご紹介します。

一度にPDFでみたい方はこちらから



今月の給食で使用されている食材の産地をお知らせします。

- ・米: 県内産あきたこまち(委託炊飯)
- ・牛乳: 秋田(大館市)
- ・豚肉: 秋田
- ・鶏肉: 岩手

野菜(種類)	産地	野菜(種類)	産地
にんにく	青森	小松菜	茨城、岩手、大仙、由利本荘
しょうが	高知	パプリカ(赤)	横手、由利本荘、茨城
玉ねぎ	北海道	パセリ	北海道、青森
じゃがいも	北海道	白菜	北海道、青森、長野
にんじん	北海道、青森	ごぼう	青森
パプリカ(黄)	横手、由利本荘、茨城	大根	青森
キャベツ	青森、岩手、北海道	ほうれん草	栃木、青森、岩手、大仙、由利本荘
ピーマン	岩手、青森	さつまいも	茨城、千葉
もやし	福島	にら	栃木、山形、大仙、湯沢、由利本荘
長ねぎ	四ツ小屋、鹿角、能代、由利本荘	きゅうり	湯沢、鹿角、青森、岩手