

令和8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

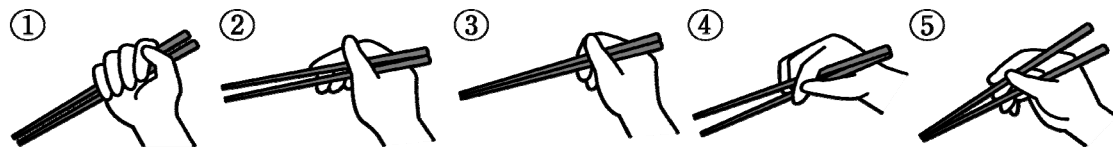
- ・よくかんで栄養のバランスを考えて食事をする。
- ・食器の正しい置き方と正しい使い方を身に付ける。

月(ごはん)	火(ごはん)	水(ごはん)	木(パン・めん)	金(ごはん)
マナーを守って、楽しい給食時間にしましょう			1	2
お茶わんをもって 姿勢よく 食べよう	口をとじて 食べよう	楽しい話をしよう	背割リコッペ 牛乳 ソース焼スパ フルーツインゼリー	ごはん 牛乳 シイラフライ 山菜の炒め煮 みそ汁
5	6	7	8	9
麦ごはん 牛乳 さんまの蒲焼 野菜のごま炒め 春雨スープ アセロラゼリー	麦ごはん 牛乳 マスの塩焼 大根のそぼろ煮 かきたま汁	麦ごはん 牛乳 豚肉のガーリックソテー 即席漬 豆腐のスープ ミルクココアババロア	コッペパン 牛乳 メープルジャム 照焼チキン フジリトマトソース煮 野菜スープ お米とりんごのタルト	ごはん 牛乳 和風コロッケ 切り干し大根の含め煮 みそ汁
12	13	14	15	16
スポーツの日	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 いそ煮 みそ汁	麦ごはん 牛乳 肉じゃが もやしとにらの炒め物 のりふりかけ フルーツキャロットゼリー	コッペパン 牛乳 りんごジャム メンチカツ コールスローサラダ ポテトミルクスープ	麦ごはん 牛乳 秋野菜の煮物 なめこ汁 ししゃもの甘露煮
19	20	21	22	23
麦ごはん 牛乳 春巻 厚揚げのケチャップ炒め ほうれん草と卵のスープ	ごはん 牛乳 ブリの甘辛揚げ煮 ウィンナーと野菜の炒め物 みそ汁 ラ・フランスゼリー	麦ごはん 牛乳 ホイコーロー コーンスープ しゅうまい	コッペパン 牛乳 マーガリン 秋田市産かぼちゃコロッケ ブロッコリーのソテー 肉団子と白菜のスープ	麦ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 大根のべっこう煮 みそ汁
26	27	28	29	30
麦ごはん 牛乳 肉みそ丼 けんちん汁 豆乳ブラマンジェ	麦ごはん 牛乳 さんまの梅煮 きんぴらごぼう つみれ汁	麦ごはん 牛乳 秋野菜カレー フルーツミックス チーズ	コッペパン 牛乳 チョコ大豆クリーム ささみチーズフライ 彩りサラダ ABCスープ	ごはん 牛乳 かつおメンチカツ 野菜炒め みそ汁

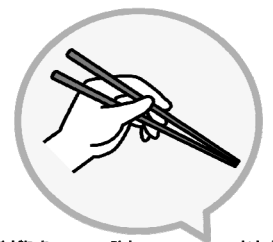
※予定こんだてにつき変更になることがあります。

はしを上手に使って、きれいに食べよう

あなたのはしの持ち方に近いのは、次のどれですか？

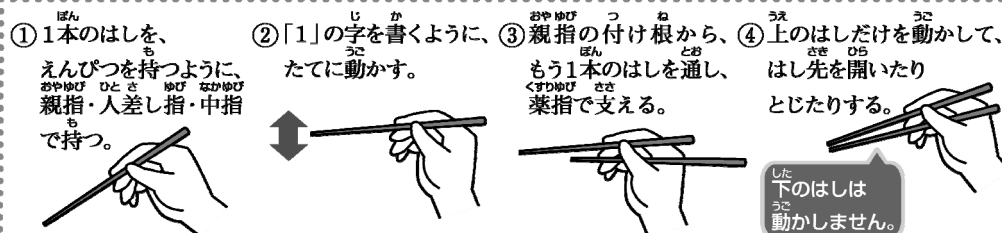


【正しい持ち方は⑤です】



左利きの人はこんな形

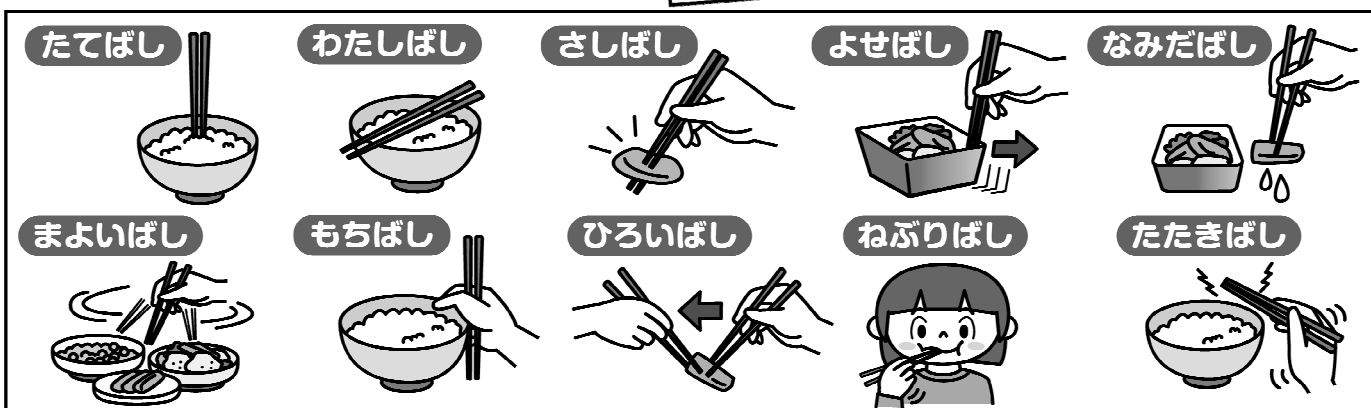
正しいはしの持ち方を確認してみましょう。



はしを上手に使えと、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。
毎日の食事で使い方を練習していきましょう。



はしの使い方には、してはいけない嫌いばしと呼ばれる作法があります。



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：岩手 ・豚肉：秋田 ・鶏肉：岩手

野菜(種類)	産地	野菜・きのこ(種類)	産地
玉ねぎ	北海道	長ねぎ	横手、能代
にんじん	青森、北海道	きゅうり	湯沢、鹿角
キャベツ	青森、岩手、北海道	パセリ	宮城
もやし	福島	ごぼう	青森
ピーマン	岩手、青森	大根	青森
じゃがいも	北海道	なめこ	横手、山形
にら	栃木、山形	しょうが	高知
にんにく	青森	えのき	新潟
万能ねぎ	宮城、茨城	白菜	青森、北海道
さつまいも	茨城、千葉		