



# 10月給食だより

令和7年度10月  
大田区立馬込中学校

少しずつ暑さがやわらぎ過ごしやすい季節になってきました。芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋と言われるように秋にはおいしい食べ物がたくさんあります。美味しい旬の食べ物をたくさん食べて楽しみましょう。

10月は「早寝・早起き・朝ごはん」月間です。基本的な生活習慣を身につけましょう。

## 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、昔の暦で秋の真ん中にあたる8月15日(旧暦)の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を觀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。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。

給食では6日(月)にお月見団子を作ります。楽しみにしててください。



2025年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。

**月見団子** 米から作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり、地域によって違いがあります。

**きぬかつぎ** 里いもを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。

**10月10日は「目の愛護デー」!**  
ビタミンAを含む食品を意識してとろう!

かぼちゃ  
にんじん  
ほうれん草  
うなぎ  
レバー

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。

## 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。にんじんが苦手な人もいると思いますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか?



## 令和7年度 10月献立表

日	献立名	飲用牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 (Kcal) たんぱく質 (g)
1 水	ソフトフランスパン	○		ソフトフランスパン		767 33.0
	チリコンカン		豚ひき肉,大豆,白いんげん豆(乾)	油,バター,小麦粉,砂糖	にんにく,古根生姜,にんじん,たまねぎ,トマトピューレ	
	ハーベキューサラダ		鶏肉	三温糖	りんご,古根生姜,にんにく,レモン,長ねぎ,キャベツ,にんじん,とうもろこし,缶詰,小松菜	
	りんご				りんご	
2 木	きつねうどん	○	昆布(だし),豚肉,板なし,かまぼこ,油揚げ	冷凍細うどん,三温糖	にんじん,たまねぎ,長ねぎ,小松菜	710 33.1
	焼きししゃも		ししゃも			
	根菜チップスサラダ			大豆白絞油,こめサラダ油,ごま油,砂糖,白すりごま	ごぼう,れんこん,キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん	
3 金	ご飯	○		米,おおむぎ(押麦)		801 32.7
	きのこメンチカツ		豚ひき肉,生おから	ドライパン粉,小麦粉,生パン粉,大豆白絞油	干し椎茸,えのきたけ,本しめじ,たまねぎ,にんにく,古根生姜	
	キャベツのおかか和え		かつお節		もやし,キャベツ,にんじん,小松菜	
	豆腐のみそ汁		油揚げ,木綿豆腐,乾燥カットわかめ,白みそ,赤みそ		長ねぎ	
6 月	里芋ごはん	○	油揚げ	米,さといも,砂糖	にんじん	744 32.9
	さばの塩麴焼き		鯖,塩麴			
	辛子和え				にんじん,もやし,小松菜	
	お月見すまし汁		昆布(だし),かまぼこ,木綿豆腐,乾燥カットわかめ		にんじん,えのきたけ,長ねぎ	
	お月見団子(みだらし)		絹ごし豆腐	白玉粉,上新粉,砂糖,でん粉		
7 火	カレーライス	○	豚肉,塩麴	米,米粒麦,油,じゃがいも,小麦粉	古根生姜,にんじん,たまねぎ	833 27.4
	じゃこ海藻サラダ		ちりめんじゃこ,海藻サラダ	ごま油,砂糖	キャベツ,もやし,にんじん	
	梨(なし)				梨	
8 水	午前中授業(給食はありません)					
9 木	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米,米粒麦		757 26.4
	鶏のタッカルビ		鶏肉	じゃがいも,大豆白絞油,油,砂糖,ごま油	にんにく,古根生姜,にんじん,たまねぎ,キャベツ,はくさい,けいせいのり	
	豆腐と小松菜のスープ		木綿豆腐	ごま油	古根生姜,にんじん,もやし,長ねぎ,小松菜	
	ぶどう				巨峰(ぶどう)	