

もーぐもぐ！

2026.10月 賀田小学校 メニュー表

月	火	水	木	金
			1 ごはん アシドミルク メンチカツ ゆかりキャベツ ABCスープ	2 ごはん 牛乳 二色そばろ ポテトサラダ みそ汁
5 あんかけチャーハン 牛乳 わかめスープ パイン缶	6 ごはん アシドミルク 肉じゃが かみかみ和え	7 ごはん 牛乳 フーチャンプルー キャベツのごまマヨネーズ ぴりから汁	8 ごはん アシドミルク マーボー春雨 かき玉きのこスープ カルピス寒天	9 ごはん 牛乳 ハンバーグ 青さポテト コンソメスープ
12 スポーツの日 	13 ごはん アシドミルク 野菜の中華煮 マメになるサラダ みそ汁	14 ごはん(すくなめ) 牛乳 キムチうどん シュウマイ ふりかけ	15 チキンライス アシドミルク ごまドレサラダ オニオンスープ	16 ごはん 牛乳 カレー フルーツヨーグルト 福神漬け
19 ひじきごはん 牛乳 キャベツと竹輪のサラダ 豚汁	20 ごはん アシドミルク ポークシチュー コーンサラダ	21 ごはん 牛乳 炒めナムル はりはり漬け ビーフンスープ	22 ごはん アシドミルク 鯛カマの煮付け コールスローサラダ みそ汁	23 ごはん 牛乳 コロケ ツナサラダ 青梗菜のスープ
26 ごはん 牛乳 生節のしぐれ煮 マカロニサラダ みそ汁	27 オリーブパスタ アシドミルク 和風サラダ バナナ蒸しパン	28 ごはん 牛乳 中華風唐揚げ ごぼうサラダ 大豆スープ	29 ごはん アシドミルク 豚の生姜炒め ごま和え かき玉汁	30 秋の遠足 

10月 きゅうしよく ミニ給食だより

10月30日(金) 遠足の日

10月30日は、みんなが楽しみにしている遠足ですね！
たくさん歩いたり、友だちと遊んだりすると、
いつもより体をたくさん動かします。

遠足の日の朝ごはん・水分補給をしっかりと！

元気に遠足を楽しむためには、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。
おにぎりやパンなどの主食に、卵や魚、肉などのおかず、
野菜や果物も組み合わせると、元気パワーがアップします！
水分も忘れずに、楽しい遠足にしましょう♪

おすすめの朝ごはんの例

- 主食: おにぎり、パン
- おかず: たまご・さかな・にくなど
- 野菜・果物
- 水分: 水

10月31日(土) ハロウィン

ハロウィンは、毎年10月31日に楽しんでいる行事です。
ハロウィンといえば、かぼちゃのおばけ「ジャック・オー・ランタン」
が有名ですね！
でも、もともと使われていたのは、かぼちゃではなく
「かぶ」だったといわれています。
アメリカなどでハロウィンが広がる中で、たくさん収穫できる
かぼちゃが使われるようになりました。
かぼちゃは、カロテンやビタミンなどの栄養がたっぷり！
秋の味覚のひとつとして、給食でもおいしく食べたいですね。

？ ハロウィンクイズ ～ みんなは知ってるかな？ ～

Q1 ハロウィンで仮装をするのは、どうして？
① こわがらせるため ② 悪いものを追い払うため ③ 楽しむため

Q2 「トリック・オア・トリート！」は、どんな意味？
① お菓子をくれなければ、いたずらするぞ！ ② ありがとう ③ またね

Q3 ハロウィンに使われるかぼちゃのランタンは、もともとは何から作られた？
① かぼちゃ ② かぶ ③ さつまいも

10月の食べもの 豆知識

「秋の味覚」を見つけてみよう！

さつまいも、かぼちゃ、きのこ、くり、さんまなど、秋にはおいしい食べものがたくさんあります。
給食では、どんな秋の食べものが登場するかな？ 味や香りを楽しみながら食べてみましょう！

