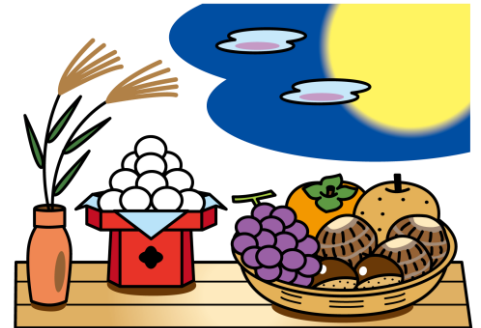


10月給食だより

今年は気温の高い日が長く続き、とても暑い夏になりました。これから、少しずつ季節が移り、過ごしやすいくも増えていくことでしょう。一方、季節の変わり目は気温の変化が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。生活面だけでなく、食事面からも、体調を整えるように心がけましょう。

秋を楽しむお月見の行事

秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされています。昔から、旧暦8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を鑑賞する「お月見」の行事が行われてきました。里芋が収穫される時期であることから、里芋を供えたり、里芋料理を食べたりする風習もあり、「芋名月」とも呼ばれています。また、「十五夜」からひと月ほど後にある「十三夜」にもお月見をする風習があります。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。



今年の十五夜は10月6日、
十三夜は11月2日です。

十五夜の行事食



つき み だん こ
月見団子

こめ つく だん こ
まんげつ み た まる
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

さと かわつ
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。

にんじんと「目」の健康

にんじんは給食でもよく使われる食材の1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、きれい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す。しかし、「にんじんが苦手」という人もいます。にんじんは、いろいろな料理で使われる野菜なので、この機会に食べやすい料理・調理法を見つけてみませんか。



きんぴら



かきあげ



ケーキ

10月10日は「目の愛護デー」です。この機会に、「目の健康」を考えてみましょう。また、にんじんに限らず、「緑黄色野菜」にはβカロテンが多く含まれています。取り入れやすい食材から、積極的に食べるように心がけてみましょう。

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!**

ビタミンAは油と一緒に
とると吸収がよくなります。

令和7年10月 献立予定表

都立江戸川高等学校 定時制課程

給食時間 行事	日	曜日	主食	主菜	副菜・汁物・デザート・牛乳等	変更 締切
	1	水	*** 都民の日 ***			9/17 (水)
18:15～	2	木	ご飯	豚肉の バーベキューソース	みそ汁・カレー春雨炒め・くだもの・牛乳	
18:15～	3	金	ご飯	白身魚の クリームソースかけ	ミネストローネ・青菜のサラダ・くだもの・牛乳	
18:15～	6	月	ご飯	鶏肉の香味焼き	みそ汁・五目ひじき和え・お月見だんご・牛乳	9/24 (水)
18:15～	7	火	栗五目ごはん	魚の大葉みそ焼き	呉汁・しらすと野菜のレモン和え・くだもの・牛乳	
18:15～	8	水	えびと小松菜のチャーハン		中華スープ・豆腐サラダ・さつまいもとりんごの 春巻き・牛乳	
18:15～	9	木	じゃこと青菜の 混ぜご飯	焼きししゃも ごまおかか和え添え	みそ汁・肉じゃが・くだもの・牛乳	
18:00～ 短縮時程	10	金	豚丼		具だくさん汁・わかめとコーンのごま酢和え・ キャロットゼリー・牛乳	
	13	月	*** スポーツの日 ***			
17:30～ 中間考査①	14	火	バターライス	鶏肉のトマト煮	オニオンスープ・シーザーサラダ・くだもの・牛乳	10/1 (水)
17:30～ 中間考査②	15	水	ご飯	魚の照り焼き	芋煮汁・切干大根のサラダ・ゴマごま豆乳プリン・ 牛乳	
17:30～ 中間考査③	16	木	ソースカツ丼		みそ汁・大根とにんじんのさっぱり和え・くだもの・ 牛乳	
17:30～ 中間考査④	17	金	ミートソーススパゲッティ		野菜スープ・フレンチサラダ・スイートポテト・牛乳	
18:15～	20	月	ガパオライス		サンラータン・春雨サラダ・くだもの・牛乳	10/8 (水)
18:15～	21	火	鶏肉の甘辛丼		みそ汁・おろし和え・ 抹茶ミルクゼリー 黒蜜ソースかけ・牛乳	
18:15～	22	水	シーフード パエリア	小魚の エスカベッシュ	小松菜スープ・ひよこ豆のサラダ・くだもの・牛乳	
18:15～	23	木	ご飯	チャプチェ	トック入りわかめスープ・ナムル・ ナタデココヨーグルト・牛乳	
18:00～ 短縮時程	24	金	オムライス		野菜スープ・わかめとコーンのサラダ・ フルーツゼリー・牛乳	
18:00～ 短縮時程	27	月	中華丼		中華かき卵スープ・チキンサラダ・パイン杏仁・牛乳	10/15 (水)
18:00～ 短縮時程	28	火	スパニッシュオムレツサンド		ひよこ豆のスープ・マカロニフレンチサラダ・ ヨーグルトゼリー ブルーベリーソースかけ・牛乳	
17:30～ 全日準備日	29	水	さんまの蒲焼き丼		みそ汁・大根のさわやか和え・くだもの・牛乳	
17:30～ 全日準備日	30	木	わかめご飯	生揚げと豚肉の みそ炒め	けんちん汁・ごま和え・くだもの・牛乳	
17:30～ 江戸高まつり	31	金	カレーピラフ きのこクリームソース		トマトスープ・野菜のレモン和え・ かぼちゃプリン・牛乳	

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

<10月分の給食予約> **9月17日(水)**までに予約をしましょう。