



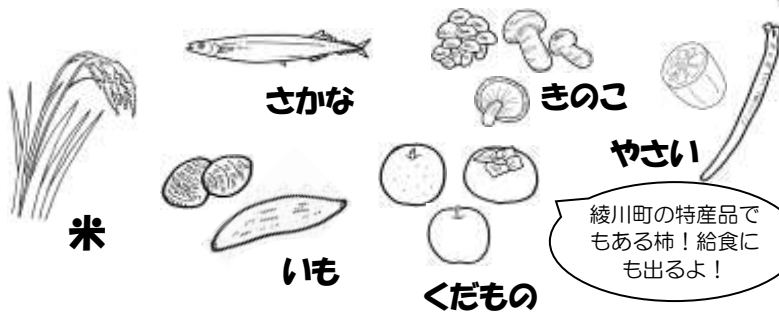
※給食中止のお知らせ……24日(月) 中学校(振替休業日のため)

食欲の秋🍂

秋の味覚を楽しもう！！

いよいよ秋本番！秋は“スポーツの秋”や“読書も秋”と言われるように、何をするにもよい季節ですが、欠かせないのが“食欲の秋”です。この時期には、おいしい食べ物がたくさん出回ります。給食でも秋に旬を迎える食材たちが登場します！秋の味覚を満喫しましょう🍎🍷

秋に美味しい食べ物



綾川町の特産品でもある柿！給食にも出るよ！

Q どうして“食欲の秋”と言われるの？

A 秋は、実りの秋とも言われるほど、おいしい食べ物がたくさん出回ることから“食欲の秋”といわれるようになりました。
また、私たちの体は、暑い夏を乗り越え、涼しくなってくると食欲が湧いてきます。さらに、気温が低下してくると、体温を維持するためにより多くのエネルギーが必要となり、体が栄養を求めることから生まれた言葉ともいわれています。

～ 今月の注目メニュー ～

- ☆秋祭りにちなんだ献立(6日)…秋祭りの季節です！昔からお祭りには新米で作ったお寿司やあげもん、甘酒などを食べてお祝いをしていました。香川県の郷土料理のひとつでもあります♪
- ☆目の愛護デー(11日)…10月10日は目の愛護デー。ブルーベリーの青紫色の色素のアントシアニンは目がよく見えるように、そして疲れないように働いてくれます。
- ☆オカイレにちなんだ献立(12日)…香川県では、秋の稲の取り込みじまいを「オカイレ」といいます。オカノカミサン(田の神)を家にお帰りいただいて、無事収穫を終えたことのお礼を申し上げお祝いをします。
綾川町では昔からオカイレの日には、赤飯を炊いて一升枧に盛りお供えしたり、ごぼうやれんこんを使って煮しめを炊いたりしていました。
- ☆かみかみデー(18日)…香ばしく焼いた大豆を使ったココアピーズがついています。しっかり噛んで食べましょう。
- ☆ハッピーバースデー給食(20日)…10月生まれのみなさん、お誕生日おめでとございます！！
- ☆ハロウィンにちなんだ献立(30日)…10月31日はハロウィン。1日早いですが、かぼちゃをくりぬいて作るジャック・オー・ランタンにちなんでかぼちゃを使ったシチューの登場です。

献立は、材料の都合により変更することがあります。

日	曜日	主食	牛乳	おかず
2	月	黒糖パン	○	鶏肉と豆のカレー煮 イタリアンサラダ 柿
3	火	くりごはん	○	魚の香味焼き1 ひじきの五目煮1 じゃがいものみそ汁
4	水	コッペパン	○	チキンカツ 元気になるサラダ 白菜スープ2 お月見ゼリー
5	木	カレーピラフ	○	ひじきのごまマヨネーズ和え レタスと卵のスープ
6	金	ちらし寿司	○	さつまいものあげもん キャベツの昆布和え とうふのすまし汁
10	火	発芽玄米入りごはん	○	五目玉子焼き 切り干し大根の煮物1 沢煮椀 あさりのつくだ煮
11	水	全粒粉パン	○	魚のマヨネーズ焼き 五色サラダ じゃがいものポターージュ ブルーベリージャム
12	木	ごはん	○	煮しめ1 だんご汁 ちりめんの甘酢づけ
13	金	沖縄風炊き込みごはん	○	ナムル1 もずくスープ2 キウイフルーツ
16	月	米粉パン	○	えびと豆腐のチリソース煮 食べて菜と卵の炒め物 みかん
17	火	麦入りごはん	○	さんまの竜田揚げ 切り干し大根の酢の物 けんちん汁 納豆
18	水	小型レーズンパン	○	スープスパゲッティ ごぼうサラダ2 ココアビーンズ
19	木	麦入りごはん	○	焼きししゃも 食べて菜とたくあんのごま和え 大根と里芋の煮物 のり佃煮
20	金	きのこカレーライス	○	ビーンズサラダ1 みかんクレープ
23	月	麦入りごはん	○	魚のきのこあんかけ じゃがいものそぼろ煮 ミノトマト
24	火	麦入りごはん	○	焼き豆腐のみそそぼろ煮 青菜としめじの卵とじ りんご
25	水	コッペパン	○	鶏肉のマリネソースかけ パセリポテト 中華風コーンスープ
26	木	秋の香りご飯	○	小松菜とわかめの和え物 さつまいものみそ汁 みかん
27	金	五目うどん1	○	小さいわしのフライ ブロッコリーのごまドレッシング和え ミックスマツ
30	月	コッペパン	○	ツナサラダ パンプキンシチュー スライスチーズ バナナ
31	火	わかめごはん	○	ちくわのいそべあげ 豚肉とごぼうのうま煮 きゅうりの土佐漬け