

古蔵学校給食センター

TEL: 917-3486

IO月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に 裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。 家庭・学級においても毎日確認してください。

10月給食目標

- ・旬の食材について知ろう
- ・旬の食材を探してみよう

学校給食の 栄養基準量		E=エネルギ-	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650kcal	21.1~32.5	14.4~21.7
	中学校	830kcal	27.0~41.5	18.4~27.7



あつ やり あき けはい かん ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。 はい ちゃく かき はん ちゃく かん は 1 年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔 ここよみ きゅうれき あき *** なか がっ にち じゅうこゃ つき ちゅうしゅう (旧暦) で秋の真ん中にあたる 8月 15 日の十五次の月を「中秋かいけっよ。 かんしょう こうき ぎゅうしゅうご の名月」と呼んで、月を観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、 (2001) いもめいけつ 5世 あた (1093 で 5世 あた)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 1005さんや つきか からいら からがら 両方合わせてお月見をすると

> 758 Р

36.1

22.2

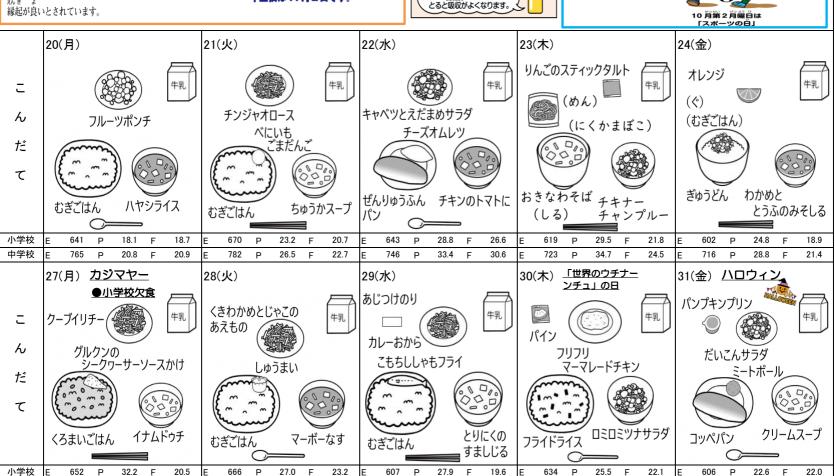


2025年の十五夜は10月6日、 十三夜は11月2日です。





暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。 3んどうかい たいいくさい あかっ しゅい 運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日 ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食 べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にと ることが大切です。



31.0

26.1

710 Р 31.7

731 Р 29.5

25.3

672

24.9

23.7