

# 給食ぱくぱくメモ

給食の時間になったら、係の人が、こちらのスライドを画面にうつしてください。

10月1日～31日の内容です。

①表示→スライドショー→矢印でその日の内容を表示する

※本スライドは当日午前中まで内容を更新します。

各ページに添付してある動画は再生をクリックすると、各クラスで再生できます。関連ホームページをのURLも同様です。  
ぜひ見てくださいね！

児童のみなさんへ  
次の内容をかくにんしてから  
給食をくばりましょう。

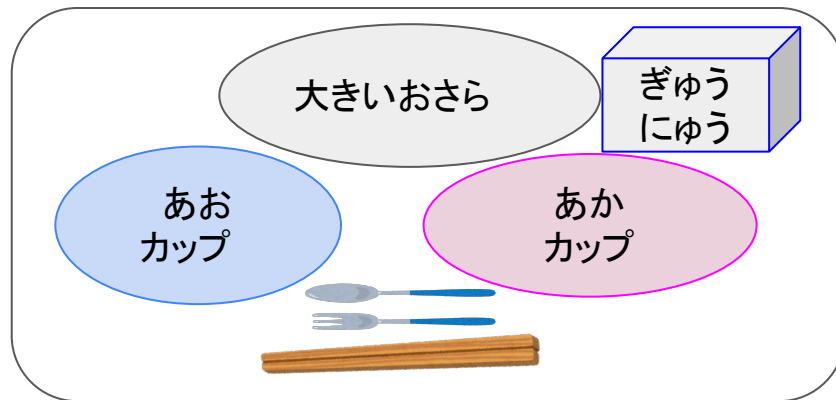
給食時間中は、  
がめんにうつしておいてください。

①こんだて

②使うおさら

③メモ

基本(きほん)のおきかた



# 10がつ1にち(木ようび) 給食ぱくぱくメモ

こんさいの  
ミネストローネ



しいらの  
こめこあげ

コッペパン



<今月のねらい>  
きゅうしょくじかんに  
ふさわしいかいわをする。  
しょくじににかかわる  
すべての人にかんしゃする。



# 10がつ2にち(金ようび) 給食ぱくぱくメモ



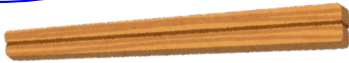
今日のきのこじるの「ながねぎ」は  
さがみはら市で取れたものです。

ぶたにくの  
かおりやき



だいずと  
じゃこのごはん

きのこじる



## ネギのえいよう

体をあたためてカゼのバイキンを  
やっつける「**アリシン**」や、  
病気に負けないパワーをくれる「**ビ  
タミンC**」が入っています。



今月のお米 山形 はえぬき



# 10がつ5にち(月ようび) 給食ぱくぱくメモ



きんぴら

いかの  
てりやき



ごはん

どさんこじる



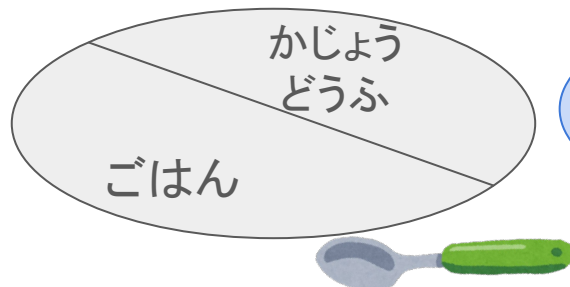
きんぴらクイズ！  
名前のいみはどれでしょう？

- ① 昔のめちゃくちゃつよくて  
げんきな男の人の名前
- ② たべると金色にピカピカ  
光るといういみ
- ③ むかしのお金もち  
(きんぴか)がたべていたもの

今日のどさんこじるの「ながねぎ」は  
さがみはら市で取れたものです。



# 10がつ6にち(火ようび) 給食ぱくぱくメモ



いりこと  
アーモンドの  
あまからあえ

## しいたけのえいよう

ほねやはをじょうぶにする  
「**ビタミンD**」や、  
おなかをきれいにする  
「**しょくもつせんい**」が  
たっぷり入っています。

今日のかじょうどうふの  
「ながねぎ」と「しいたけ」は  
さがみはら市で取れたものです。



# 10がつ7にち(水ようび) 給食ぱくぱくメモ



キャベツと  
エリンギの  
ソテー



セサミトースト

とうもろこし  
スープ



## たまごのえいよう

きんにくやちをつくる  
「たんぱくしつ」や、  
ビタミンやミネラルなど  
体がよろこぶえいようが  
ほぼすべてつまっています

今日のとうもろこしスープの  
「たまご」はさがみはら市で取れたものです。



# 10がつ8にち(木ようび) 給食ぱくぱくメモ



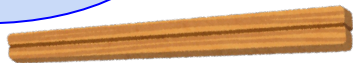
みかん

きびなごの  
なんばんづけ



かやくごはん

じゃがいもの  
みそしる



## みかんのきせつは？

秋から冬(10月～2月ごろ)が  
みかんのきせつ！

10月にとれるみかんは  
「早生(わせ)みかん」や  
「極早生(ごくわせ)みかん」と  
よばれていて、すこしかわに  
みどりいろがのこっていたり、  
あますっぽくてフレッシュなあじがする  
のがとくちょうです。



今日のきびなごのなんばんづけと  
じゃがいものみそしるの「ながねぎ」は  
さがみはら市で取れたものです。



10がつ9にち(金ようび)  
給食ぱくぱくメモ



かたぬき  
チーズ



ブルーベリー  
マフィン



カレー  
スパゲティ

ブロッコリーとハ  
ムの  
ソテー



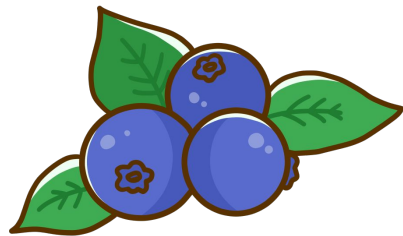
今日のブルーベリーマフィンの  
「ブルーベリー」はさがみはら市で取れたものです。

## 10/10は目のあいごデー

ブルーベリーは  
「**目のけんこう**」

にやくだちます。

目のつかれをやわらげたり、  
目がわるくなるのを  
ふせいでくれます。



# 10がつ13にち(火ようび) 給食ぱくぱくメモ



あんにん  
どうふ



まーぼー  
だいず  
ごはん

チンゲンさい  
スープ



## チンゲンサイのきせつは？

秋(9月～11月ごろ)が  
おいしいのきせつです！  
チンゲンサイは1年中  
うられていますが、  
とくに秋にそだったものが  
いちばんシャキシャキしていてあま  
みがあり、おいしいです。



今日のチンゲンサイスープの「たまご」と  
まーぼーだいずの「ながねぎ」は  
さがみはら市で取れたものです。



# 10がつ14にち(水ようび) 給食ぱくぱくメモ



ごぼう  
サラダ



きなこあげぱん

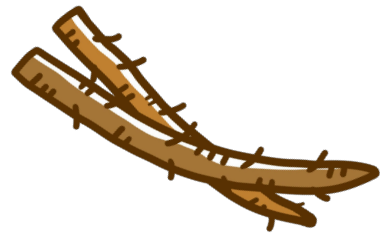
ポトフ



## ごぼうのきせつは？

秋から冬(10月～12月ごろ)がおいしいきせつです！

とくに秋から冬にかけて  
しゅうかくされるごぼうは  
「晩生(おくて)ごぼう」と  
よばれ、かおりがたかくて  
はごたえがよくおいしいです。



# 10がつ15にち(木ようび) 給食ぱくぱくメモ



あかうおの  
わふうソース



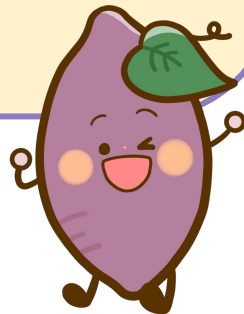
さつまいもご  
はん

むらくもじる



## さつまいものえいよう

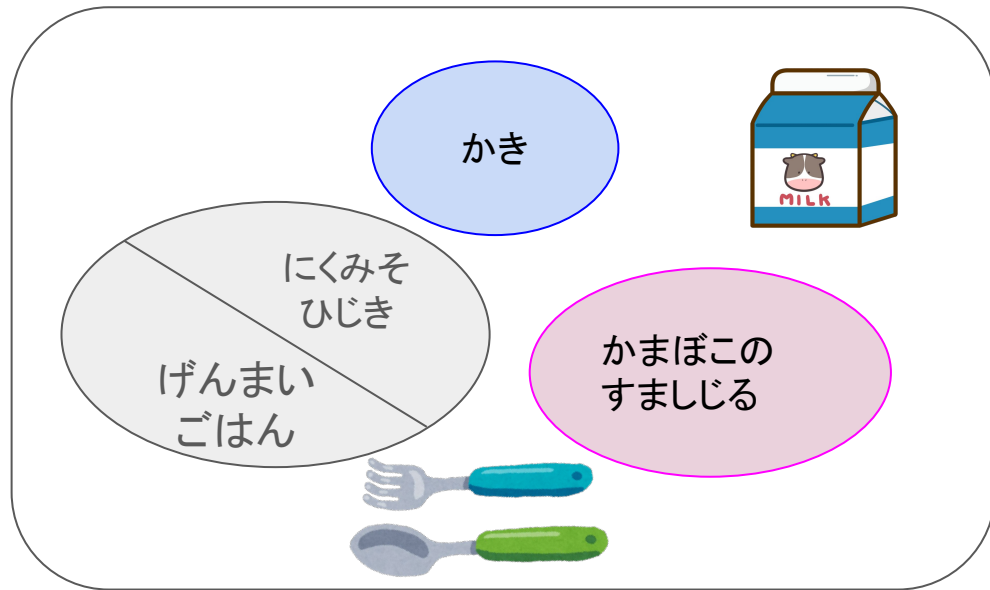
おいしいきせつは**秋**！  
さつまいもは、げんきにうごく  
パワーになる「**たんすいかぶつ**」、お  
なかをすっきりととのえる「**しょくもつ  
せんい**」が  
たくさんはいってます！  
さらに、かぜをよぼうする  
「**ビタミンC**」もはいってて、  
かねつしてもえいようが  
こわれにくいです。



今日のさつまいもごはんの「さつまいも」  
むらくもじるの「たまご」は  
さがみはら市で取れたものです。



# 10がつ16にち(金ようび) 給食ぱくぱくメモ



今日は**世界食料(せかいしょくりょう)デー**です。  
世界にはごはんを満足に食べられない人もいます。  
いつも残さず美味しく食べられることに感謝しよう！

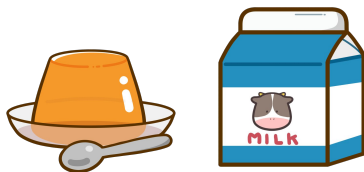
かきのおいしいきせつは**秋**

「かきが赤くなると  
いしやが青くなる」  
ということわざがあります。

かきにはかぜをよぼうする「**ビタミンC**」がたくさん  
はいています。かきを  
たべることでみんながげんきに  
なるためおいしゃさんの  
しごとがへってしまう、  
といわれるほど、かきは  
えいようまんてんです。

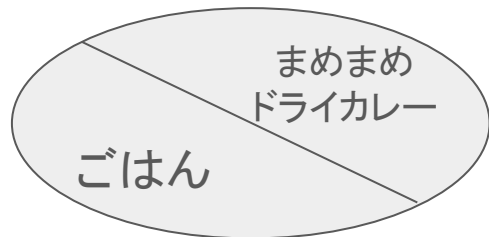


# 10がつ19にち(月ようび) 給食ぱくぱくメモ



みかんゼリー

やさいスープ



まいつき19日は  
食育(しょくいく)の日！

「食育(しょくいく)」って？

「食育(しょくいく)」とは、『たべるこ  
とについて

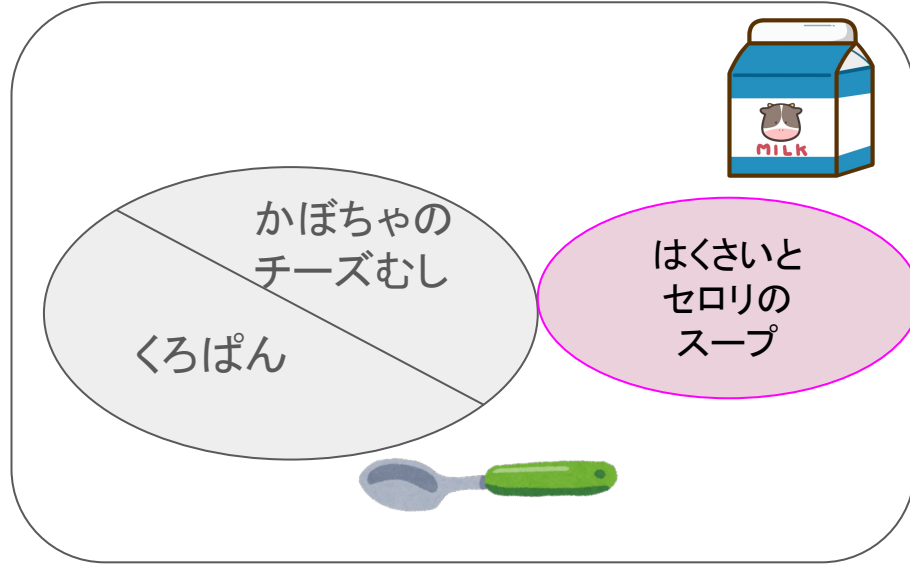
たのしくまなんで、けんこうな  
からだをつくること』です！

「食」...たべる

「育」...そだつ



# 10が20にち(火ようび) 給食ぱくぱくメモ



## はくさいのえいよう！

はくさいは、**秋から冬**ににかけて  
おいしくなるやさいです。

はくさいの**95%**は**お水**でできて  
いますが、おなかのちょうしを  
ととのえる「**しょくもつせんい** や、おはだ  
やからだをげんきにたもつ「**ビタミンC**」  
もはいってます。



# 10がつ21にち(水ようび) 給食ぱくぱくメモ



タンタンメン

こくとう  
むしぱん

ししゃもの  
からあげ



今日のたんたんめんの「ながねぎ」は  
さがみはら市で取れたものです。

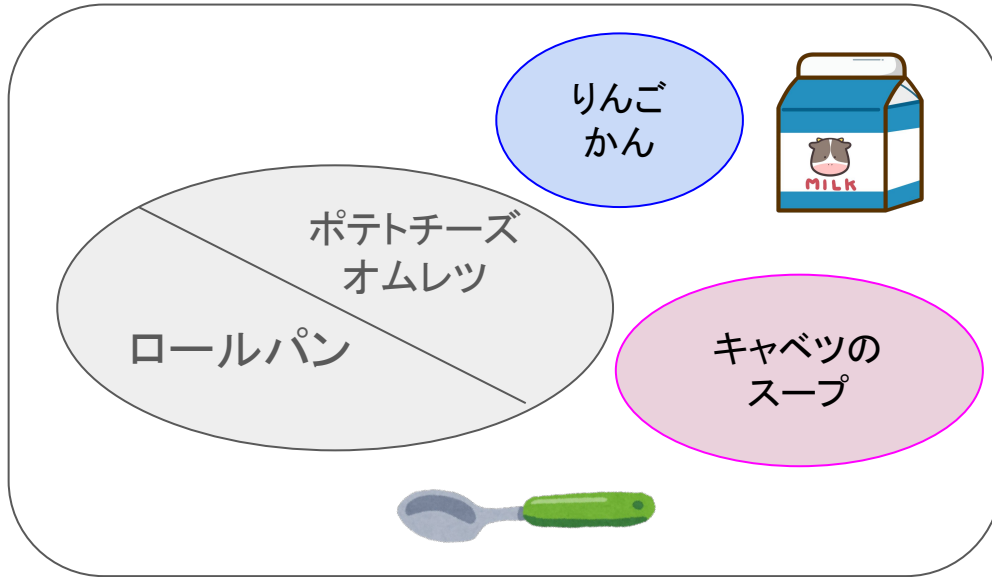
## タンタンメン クイズ！

「タンタンメン」の  
「タン(担)」というかんじにはどんな意  
味があるでしょう？

- ① お腹がいっぱいになる
- ② 棒で「かつぐ」
- ③ めちゃくちゃ辛い



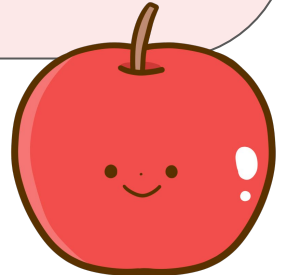
10がつ22にち(木ようび)  
給食ぱくぱくメモ



りんごは なぜ赤い？

りんごはお日さまのひかりを  
たっぷりあびると、赤くてあまいみにな  
ります！ イギリスには  
「1日1このりんごはいしゃを  
とおざける」ということわざが  
あるほど、かぜをよぼうする  
ビタミンやおなかをげんきにする  
えいようがつまっています。

今日のポテトチーズオムレツの  
「たまご」はさがみはら市で取れたものです。



# 10がつ23にち(金ようび) 給食ぱくぱくメモ

さばの  
ごまみそやき

ごはん

つきみ  
だんごじる



今日のつきみだんごじるの「ながねぎ」は  
さがみはら市で取れたものです。

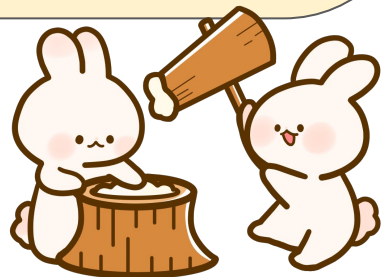
今日は「**十三夜(じゅうさんや)**」

十三夜は、秋のうつくしいお月さまをながめて、秋のしゅうかくに  
かんしゃする日です！

くりや豆をおそなえすることから「**栗名月(くりめいげつ)**」や

「**豆名月(まめめいげつ)**」とも

よばれます。今日はおだんごの入った  
「つきみだんごじる」をたべて、お月さま  
をおいらいしましょう！



# 10がつ26にち(月ようび) 給食ぱくぱくメモ



もやしの  
ソテー



こくとうきなこ  
アーモンド

コッペパン

ビーンズ  
シチュー



## お豆のパワーをしろっ！

「ビーンズシチュー」には、  
お豆がたっぷりはっています！  
お豆には、みんなのきんにくや  
ちをつくる「**たんぱくしつ**」や、おなか  
の中をきれいにしてくれる「**しょくもつ  
せんい**」がたくさんはいっています。  
しっかりたべてげんきなからだをつく  
ろう！



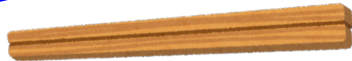
# 10がつ27にち(火ようび) 給食ぱくぱくメモ

こまつなの  
にびたし



わかめごはん

なまあげの  
そぼろに



今日のなまあげのそぼろにの  
「しいたけ」はさがみはら市で取れたものです。

給食委員会からのお願い  
きゅうしょくはできるだけ  
のこさずたべましょう。

きゅうしょくいいんが  
しょっかんをはこぶとき、  
おもしろいととてもたいへんです。  
のこさずたべてくれると  
かるくなつてはこびやすいです。  
みんながたくさんたべて  
くれるとうれしいです



# 10がつ28にち(水ようび) 給食ぱくぱくメモ



セレクトジュース

まぐろの  
こうみあげ

コーンピラフ

はくさいの  
スープ



えらんだ ジュースをあじわおう！

今日のはセレクトジュース

2しゅるいです！

おなかのちょうしをととのえるする「**しょくもつせんい**」や  
からだをげんきにする  
「**てつぶん**」がえらんだジュースによっ  
てはっています。

今日のまぐろのこうみあげの「ながねぎ」は  
さがみはら市で取れたものです。



# 10がつ29にち(木ようび) 給食ぱくぱくメモ



きゃべつの  
おかかあえ  
かんぴょういり  
たまごやき

ごはん



みかん



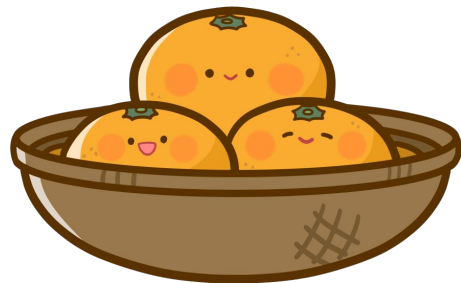
あいしょう  
じる



今日のかんぴょういりたまごやきの「たまご」あいしょうじるの「さつまいも」はさがみはら市で取れたものです。

## みかんの豆ちしき！

白いすじはたべたほうがいい？  
白いすじには、「ヘスペリジン」という  
けっかんをつよくしたり  
おなかのちょうしをととのえたりする  
えいようがつまっています。とらずに  
そのままたべるのが  
けんこうにいいんだよ



# 10がつ30にち(金ようび) 給食ぱくぱくメモ



フルーツ  
あえ



ポテトドッグ  
ソフト  
フランスパン

うずらたまご  
のスープ



10月の給食も今日で最後です！  
今月のねらい

- ・ きゅうしょくじかんに  
ふさわしいかいわをする。
- ・ しょくじににかかわる  
すべての人にかんしゃする。

いしきできましたか？  
これからもわすれずに  
おこなっていきましょう

