

# そだちざかい

令和 7年 10月 1日  
10月給食だより 越前町学校給食センター

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。過ごしやすい秋はさまざまな行事が目白押しです。しかし、朝夕は冷え込み、体調を崩しやすくなります。規則正しい食生活を心がけ、充実した日々を過ごしましょう。

## ～給食アンケートの結果をお知らせします～

1学期のおわりに給食についてのアンケートを越前町内の小中学生を対象に行いました。

1. 給食はおいしいですか？



- ☒ おいしい
- ☐ どちらかといえばおいしい
- ☐ どちらかといえばおいしくない
- ☐ おいしくない
- ☐ どちらともいえない

2. 給食は好きですか？



- ☒ 好き
- ☐ どちらかといえば好き
- ☐ どちらかといえばきらい
- ☐ きらい
- ☐ どちらともいえない

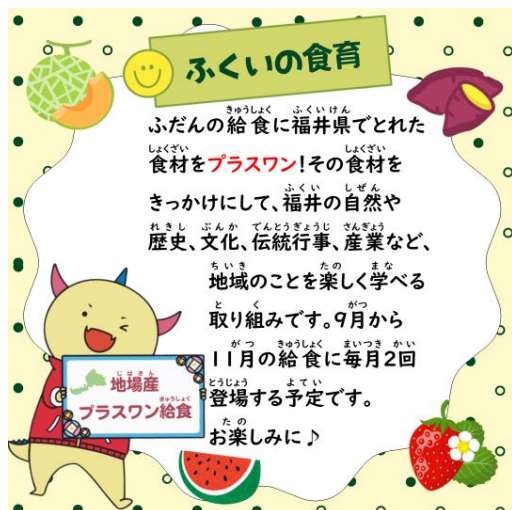
友達と食べる給食の時間は楽しいひとときです。

これからも楽しくしっかり食べて、元気いっぱいの毎日を過ごしましょう。



## じばさん 地場産 フラスワン 給食

10月は、何がでるかな？



10月14日

～ヒント～

この花を咲かせるくだものです。  
表面の網目模様が特徴です。

アールス



10月31日

～ヒント～

大野市のきれいな水と空気の中で  
育てられる魚です。

ふくい めい すい

福井名水



みの あき しよく よく あき しゅん み かく たの  
**実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!**

秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



がっ しんまい  
**10月から新米になります!**

あき しんまい きせつ  
**秋は新米がおいしい季節**



がっ こめ えちぜんちようさん  
**10月のお米は越前町産ハナエチゼン**

ごはんの食べ方



しんまい きせつ  
 新米の季節です。  
 よく味わっていただきましょう。



こんだて  
**ジュナナ献立**

**10月16日**

げんえん しおぶたどん  
**「減塩」でもおいしく! 「ねぎ塩豚丼」**  
 ～健康で長生きできる食事について考えよう～



ねぎ塩豚丼 牛乳  
 わかめのみそ汁  
 いんご

ねぎ塩豚丼は、塩分を控えめに仕上げるために、最後に加えるレモン果汁が味のアクセントになります。さっぱりとした風味で、減塩でも満足感のある一品です。健康で長生きできる食事を大切にしましょう。

**☆作ってみましょう☆**

**キムタクごはん**

**材 料**

ごはん 茶碗 5 杯  
 つぼ漬けたくあん 8 g  
 ぶた肉 75 g  
 白菜キムチ 60 g  
 ねぎ 中 1/3 本  
 こいくちしょうゆ 小さじ 2  
 ごま油・酒 少々

**作 り 方**

1. ねぎは小口切りにする。たくあん、キムチは食べやすい大きさに切る。
2. ぶた肉を炒める。火が通ったら、他の材料を入れて炒める。
3. 調味料で味付けし、ごま油を加える。  
 ※漬物の塩分によって、しょうゆを加減します。
4. 炊きあがったごはんに 3 を混ぜる。

