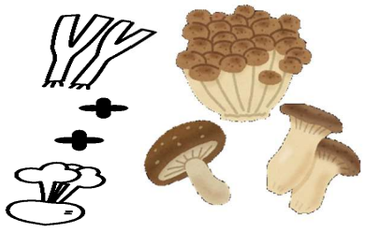


ぱくぱく 10月号



令和8年 10 月発行
守山市教育委員会

もーりもりの日



テーマ　『秋の食材を味わおう』

19 日（月）小学校　14 日（水）中学校

秋になると様々な作物が実り、食べる楽しみが増すことから「食欲の秋」や「実りの秋」などと言われています。

この日の給食では、秋が旬のさんまを塩焼きで提供します。他にも、「秋の豚汁」には、さつまいもや、まいたけが入っています。給食では、普段から旬の食材を使用し、季節の移り変わりが感じられるようにしています。

守山の日



26 日（月）小学校　28 日（水）中学校

自分たちの住んでいる地域で収穫し、消費することを「地産地消」といいます。新鮮なうちに食べられること、輸送に燃料が要らず地球にやさしいこと、地域への関心が高まることなどのメリットがあります。

この日の給食では、守山市内で栽培された「こまつな」と「葉ねぎ」を使います。また、守山市笠原町で江戸時代から栽培されている「笠原しょうが」を使用した「さわらの笠原しょうがだれかけ」を提供します。

滋賀の日



14 日（水）小学校　21 日（水）中学校

今月の「滋賀の日」には、滋賀県が実施する「近江牛学校給食等提供事業」を活用し、滋賀が誇るブランド和牛「近江牛」を提供します。400 年以上の歴史がある近江牛は、滋賀の豊かな水や美味しいお米の稲わらを食べて育っています。畜産農家が手間暇かけて近江牛を育て、循環型農業にも取り組んでいます。地域の魅力ある食文化に触れ、おいしく味わいながら自然や命への感謝の心を育む機会となればと思います。

目の愛護デー献立



9日（金）小学校・中学校

10 月 10 日の数字を横にすると、まゆ毛と目のように見えることから、10 月10日は「目の愛護デー」とされています。この日の給食には、目の健康をテーマにした「目に A（エー）炒め」が登場します。目の健康に欠かせない「ビタミン A」と「目にえー（良い）」という言葉をかけたネーミングです。小松菜、にんじんなどビタミン A がたっぷりの野菜のほか、目の疲れに効くといわれるアントシアニンを含むなすを使用しています。

また、健康な血液や血管を保つ「EPA（脂肪酸）」が豊富ないわしを使用しています。目の健康を守るために、目に良い食べ物を積極的に取り入れましょう。

全国味めぐりの日

今月は青森県です！



16 日（金）小学校　7日（水）中学校

青森県の豊かな自然が育んだ特産物と、伝統的な郷土料理を取り入れました。八戸（はちのへ）市は日本有数のさばの産地として知られています。主菜の「さばの焼きづけ」は、さばを食べやすいように香ばしく焼き上げ、だし汁でわったしょうゆ味の特製たれをかけます。

青森県では、さやいんげんによく似た「ささげ」が炒め煮にしてよく食べられます。「けの汁」は、大根、ごぼう、ふき、高野豆腐などを細かく刻んで煮込み、味噌で味付けした伝統的な汁物です。「粥の汁（かゆのしる）」がなまったものと言われ、地域や家庭ごとに具材や味が異なる「おふくろの味」です。

今月の献立から





****　大豆と煮干しのカリカリ揚げ　****

材 料（4人分）

- ゆで大豆……80g
- 片栗粉……適量
- かたくちいわし……20g
- 揚げ油……適量

A
- 濃口しょうゆ……小さじ2
- 三温糖……小さじ4
- 本みりん……小さじ 1
- 水……大さじ1

B
- 片栗粉……小さじ1
- 水……大さじ1

作り方

① ゆで大豆に片栗粉をまぶす。
② ①とかたくちいわしを油で揚げる。
③ 鍋に A の調味料を入れて、火にかける。B の水溶き片栗粉を加えて、とろみがつくまで煮て、たれを作る。
④ ③を②にからめる。

（小学校中学年の分量です。お好みで分量の調整をしてください。）