



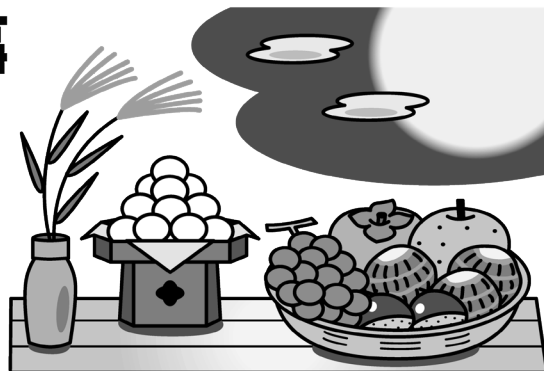
10月給食だより



令和7年度 都城学校給食センター

秋を楽しむお月見の行事

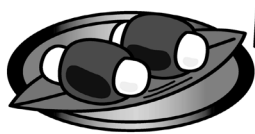
ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を觀賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



2025年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。

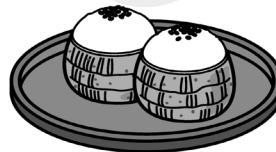
十五夜の行事食

月見団子



こめから作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり、地域によって違いがあります。

きぬかつぎ



里いもを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。

学校給食の人気メニュー「キムチ汁」

材料 4人分

・豚肉	100 g 程度	・白菜	1～2枚
・にんじん	1/4本	・にら	3本
・ごぼう	1/2本	・豆腐	1/2丁
・さといも	約2個	・油揚げ	1枚
・煮干し	12 g	・白菜キムチ	60 g
・水	600cc	・みそ	大さじ3

作り方

- ① 豚肉・白菜は1cm幅に、にんじんはいちょう切りに、さといもは厚めのいちょう切りに、ごぼうはさがきに、豆腐はさいの目切りに、油揚げは短冊切りに、にらは1cm幅に切る。
- ② 鍋に分量の水と煮干しを入れ、だしをとる。
- ③ ②ににんじん・ごぼう・さといもを加えて煮る。食材に火が通ったら、豚肉・豆腐・油揚げ・白菜を加え、さらに煮る。
- ④ 白菜キムチ・みそを加え味を調え、にらを入れ出来上がり♪

10月の献立紹介

外国料理 9月29日～10月3日

ルーローハン（台湾）

行事食 10月6日～10月10日

さといものそぼろ煮



ひむか地産地消の日 10月14日～10月17日

秋野菜の煮物 : さつまいも

郷土料理

10月14日～10月17日 がね【宮崎県】

10月27日～10月31日 とり天【大分県】

ベジ活の日 10月20日～10月24日

白ご飯・牛乳・肉野菜炒め・具沢山みそ汁

小学校: 約140 g 中学校: 約160 g

リクエスト給食 10月20日～10月24日

【第4位】 キムチ汁