

10月給食だより



高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 米から作る団子。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。

～ 10月の給食について～

○ ひむか地産地消の日：16日（木）献立：ごはん、牛乳、厚揚げの中華煮、青豆サラダ

県内産・都城産食材→米、牛乳、豚肉、チンゲンサイ、きゅうり

○ ベジ活の日：3日（金）献立：コッペパン、牛乳、白菜のクリーム煮、ブロッコリーサラダ

○ リクエスト献立

2日（木）志和池中：わかめごはん、牛乳、餃子、和え物、肉じゃが、フローズン黄桃

14日（火）志和池小：バーガーパン、牛乳、ハンバーグトマトソース、コーンポタージュ、チョコクレープ



たらの南蛮づけ（2人分）

たら角切り	120g	砂糖	大さじ1
塩・こしょう	少々	酢	大さじ1弱
でんぷん	適量	淡口しょうゆ	小さじ2
揚げ油	適量		
にんじん	20g		
たまねぎ	40g		
ピーマン	14g		



10月第2月曜日は「スポーツの日」

（作り方）

- ① にんじん、たまねぎ、ピーマンは千切りにする。
- ② 調味料を合わせ少し、沸騰させない程度に温める。
- ③ ②が温かいうちに、①の野菜を入れる。
- ④ 角切りのたらに塩・こしょうをし、でんぷんをまぶして油で揚げる。
- ⑤ 揚げたての魚を③の南蛮ダレに30分程度つけこむ。

