



給食だより

令和7年 10 月

草津市学校給食センター

電話 077-563-4380

草津市第二学校給食センター

電話 077-568-5115

秋は実りの季節です。お米や野菜、魚など多くの食べ物が旬を迎えます。こどもたちに旬のおいしい食べ物を味わってもらえるように、給食でも新米をはじめ旬の食べ物をたくさん使います。この季節ならではのおいしさを味わってみてはいかがでしょうか。

秋が旬の食べ物



こめ



ぶどう



かき



くり



にんじん



きのこ



じゃがいも



さつまいも



さといも



さんま

お米を食べよう！

脳や体のエネルギー源になる

お米の主成分である炭水化物は、体内で消化・吸収されるとブドウ糖になります。ブドウ糖は脳の唯一のエネルギー源です。お米を食べて、脳と体にエネルギーを補充することが大切です。



日本型の食生活を見直してみよう

ごはんが主食の場合、肉や魚、卵や大豆製品、海そうや野菜など、さまざまな食品と組み合わせて食べることができます。

こうした食事は、栄養バランスもよく、健康的とも言われ、日本が世界の中で長寿国となっている理由の一つと言われています。



草津市70周年記念献立

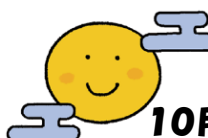
市内中学生が考えた献立から2品の料理が登場します。

10月22日(水)の給食には、玉川中学校2年生の生徒が考えた「愛彩菜のナムル」「赤こんにゃくとれんこんの豚汁」が登場します。



朝食を食べよう！

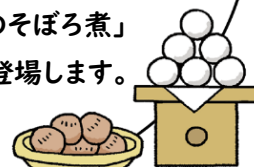
朝食を食べると、睡眠中に下がった体温が上がって体が活動しやすい状態になるので、脳が活発に動き出します。



10月6日は「十五夜」

十五夜は、いも名月とも言われています。月見だんごが登場する前は、いもが供えられていたことや、いもの収穫期で里芋を供えるところが多かったことなどが理由とされています。

給食では、「里芋のそぼろ煮」「お月見ゼリー」が登場します。



おすすめ給食レシピ「赤こんにゃくのそぼろ煮」

【材料 4人分】

赤こんにゃく・・・80g	水・・・200g	A
たけのこ水煮・・・40g	三温糖・・・7.2g	
豚もも肉ミンチ・・・60g	濃口しょうゆ・・・10g	
かつお削り節(だし用)・・・4g	みりん・・・2g	

【作り方】

- ①赤こんにゃくは、1.5cm角に切ってゆがく。
- ②たけのこは、厚さ5mmのちょう切りにする。
- ③鍋に水を入れ、かつお削り節でだしをとる。
- ④別の鍋に豚肉を入れて、色が変わるまで炒める。
- ⑤④に赤こんにゃく、たけのこを入れ、③のだしとAの調味料を加えて煮る。