

10月



2025.10.17
さいたま市立
蓮沼小学校
給食室

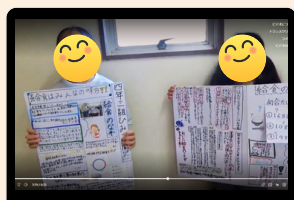
しょくいく通信

朝夕涼しくなり、秋らしさが感じられるようになりました。スポーツの秋、読書の秋、収穫の秋。運動に勉強に元気に取り組むのにぴったりの季節です。十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけ体調を整えましょう。

10月の給食目標

みんなでたのしく食べよう

今月の給食



4年生が国語の授業で新聞作りをしました。クラスで人気だった揚げパンが登場しました。



6年生が10月9日から栃木県に修学旅行に行きました。前日に、栃木県の特産物を使った給食を作りました。



万能蒲焼きタレ

1人分目安
しょうゆ3g

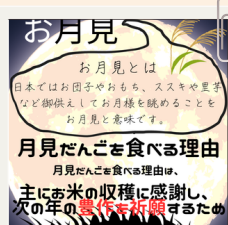
砂糖3g

みりん1g

水3g

鍋に調味料を入れ、煮立てれば完成！肉にも魚にも合いますよ♪

給食委員会ポスター



十五夜献立



給食委員会では、2学期から行事にまつわるポスター制作を始めました。給食の時間にオススメポイントをお友だちが紹介してくれました！

秋の味覚 栗ご飯

1人分180g目安

米65g もち米5g 酒1g 塩0.6g

昆布だし汁84g <むき栗1/4カット20g 砂糖0.6g

塩0.1g みりん0.5g 水10g> ごま塩適量

①栗を砂糖、塩、みりん、水で煮る。

②米に調味料、昆布だし汁を加えて炊く。

③炊き上がったご飯に①を混ぜる。

④栗ご飯を盛り付け、ごま塩をふり出来上がり！



お知らせ

2025

はすっこ給食総選挙

期間 10月から1月まで

方法 集計アプリケーションを用いて集計

きみの1票(びょう)で3月の給食(きゅうい)が決(き)まろ？!

後期に入り、今年度の給食も残り半分を切りました。今年度2025はすっこ給食総選挙を開催します。みなさんの投票により上位だった給食が3月の給食に登場します。お楽しみに😊