

ランチタイム

令和7年(2025年) 10月
城陽市立学校給食センター
中学校

秋の気配が感じられる季節となりましたが、日中は気温が高い日も多く過ごしにくい気候が続いています。
気温差が大きい季節は風邪をひきやすくなるため、衣服で体温調節を適切に行いましょう。
また、食事をしっかりと、規則正しい生活を送って、体調を整えましょう。

リクエスト給食を実施します!!

1学期に3年生を対象に、選択式のリクエスト給食のアンケートを実施しました。

卒業までにもう一度食べたい給食を教えてください、その中から学校ごとに集計を行いリクエスト給食として10月～11月に提供します!

また、アンケートの最後に9年間の給食の思い出を書いてもらいましたので、アンケートの結果とともに一部紹介します!

👑 アンケート結果 👑

城陽中学校
(10月10日金曜日)
登場予定)

わかめごはん
肉じゃが
もやしのごま和え



西城陽中学校
(10月23日木曜日)
登場予定)

麦ごはん
春雨スープ
切干大根入りビビンバ



南城陽中学校
(10月29日水曜日)
登場予定)

キャロットピラフ
ABCスープ
ハンバーグの
トマトソースがけ



北城陽中学校
(11月6日木曜日)
登場予定)

ごはん
白玉麩のすまし汁
さばのみそ煮



東城陽中学校
(11月11日火曜日)
登場予定)

ごはん
豆腐チゲ
もやしのナムル



全中学校
(10月14日火曜日)
登場予定)

ごはん
キムチスープ
鶏肉の唐揚げ



～9年間の給食の思い出～

ずっと食べ続けてきたから、
なくなると思うと改めて給食の
有り難さを感じた。

毎月献立が違うので、献立表が
送られてくるのが楽しみだった。

学校に行く理由が給食を食べる
ことなのでごく美味しくて楽しい
メニューを毎日食べさせてもらって
良い思い出になりました。

毎回とても楽しみにしていました!
給食への情熱は私が1番だと思いま
す!9年間楽しくて美味しい給食を
ありがとうございました!

最初の方は全然食べられなかったけ
ど今では美味しく食べられています。

美味しい給食を毎日作ってくださ
りありがとうございました。給食の影
響で苦手なものも少し食べられるよ
うになりました。

たまに自分の苦手なメニューもあつたり
したけど頑張って食べてきた甲斐がありま
した!めっちゃ美味しかったです!

たくさんの種類があるのに全部美味し
くて人生の大きな思い出のうちのひと
つです。これから食べられないのはとて
も悲しいけどとても感謝しかないです。
9年間ありがとうございました。

毎日美味しい給食を作ってくれて感
謝だったし、給食を通して周りの子と
話すきっかけも増えたから楽しかった
です。高校生になったら食べられない
と思うと悲しいです。

アンケートに答えてくれた3年生のみなさん、ありがとうございました。
みなさんの好きなメニューや9年間の給食の思い出を知ることができて、
とても嬉しく思います。今年度も残り半分となりました。これからもおいしい給食を
お届けしますので、楽しみにしててくださいね♪



また、3学期には3年生が最後に食べたい揚げパンとカレーで投票数の多かった
「きなこ揚げパン」と「チキンカレー」が登場します!
お楽しみに♪

ちゅうがっこう
中学校はもうすぐ
たいいくたいかい
体育大会！！

スポーツには **食事** がカギ！



あつ 暑さがやわらぎ、そと からだ うご 外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。き も 体を動かしたり、部活動やスポーツで力を発揮するためには、けんこう 健康な体と体動かすためのエネルギーが必要です。わたし からだ た 私たちの体は、食べものからつく 作られます。そのため、いち 日3回の食事の中でいろいろな食品を組み合わせることを意識しましょう。

1日3食 バランスよく食べよう！

あさ 朝から元気に過ごすために、朝ごはんをしっかり食べましょう！

やさい 野菜やきのこ、いも、海
そう 藻などを使ったおかずは、
からだ 体の調子をととのえるも
とになります。

ふくさい
副菜

しゅざい
主菜

にく 肉、さかな 魚、たまご 卵、まめ 豆・大豆製品
などを使ったおかずは、からだ
をつくるもとになります。

しゅしよく
主食

ごはんやパン、めんなどは、
からだ 体を動かすためのエネルギー
になります。

しるもの
汁物

みそ汁やスープなどです。
汁の具材を工夫することで
ビタミンやたんぱく質を補う
ことができます。

不足しがちな栄養素を意識してとろう！

ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品



じょうぶ 丈夫な骨を作るため、カルシウムを多
く含む食品をとることが大切です。

くだもの
果物



くだもの 果物は、ビタミンや食物繊維を含み、
からだ 体の調子をととえるもとになります。

かんしよく 間食として食べるのもおすすめです！



つく 作ってみよう！ さつまいもを使った献立

スイートポテトサラダ

がつ 10月31日の
メニュー☆

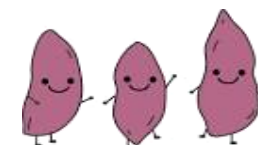
ざいりよう 材料 4人分

さつまいも 120g
たまねぎ 20g
にんじん 20g
ボンレスハム 40g
♪塩 少々
♪こしょう 少々
♪酢 小さじ2/3
♪マヨネーズ おお 大さじ2

つく 作り方

- ① さつまいもは1.5cmの角切りにし、水にさらす。たまねぎ・にんじん・ボンレスハムは1cmの角切りにする。
- ② フライパンに油（分量外）を熱し、たまねぎ・ボンレスハムを炒め、冷ます。
- ③ さつまいも・にんじんは柔らかくなるまで茹で、冷ます。
- ④ ♪を合わせて調味液を作る。
- ⑤ 野菜・ボンレスハム・調味液を和える。

※給食ではノンエッグマヨネーズを使用しています。味を見ながら調味料を調整してください。



10月使用予定の城陽産野菜



みずの *水野ファームさん (青ねぎ 88kg)
いのうえしげお *井上重生さん (寺田いも 436kg)
よしおかひでお *吉岡秀夫さん (寺田いも 286kg)
しみずみき *清水美紀さん (寺田いも 80kg)
おくむらさなえ *奥村早苗さん (寺田いも 76kg)

じもと やさい
地元でとれた野菜は、
しんせん
新鮮でおいしく、
えいよう あいじょう
栄養も愛情もたっぷりです。

