

給食だより 10月

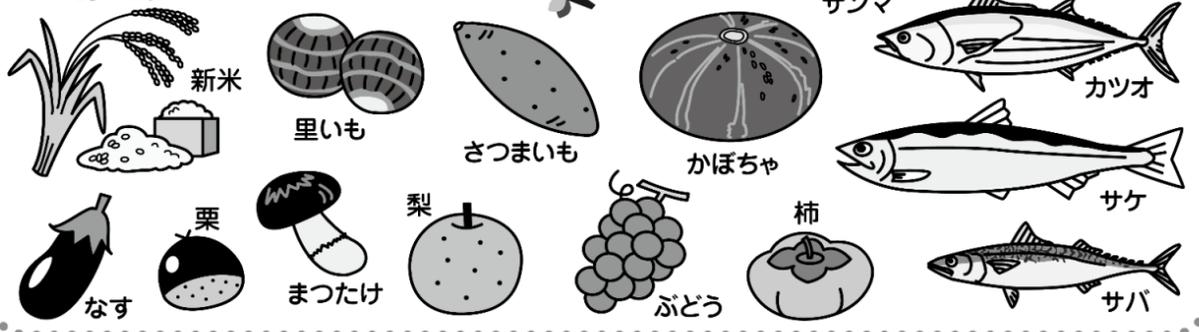


「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になってきました。秋はお米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える時期です。今月は秋の食材や、秋の食材を味わうために必要な味覚についてお知らせします。

実りの秋・食欲の秋、旬の味覚を楽しもう!

漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバなどの魚は、秋になると脂（あぶら）がのっておいしくなります。果物やきのこもいろいろな種類が収穫できるようになります。秋の実りに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

秋に美味しい食べ物



よく味わって食べていますか?

みなさんはどんな味が好きですか? 食べた時に感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」の5つに分けることができます。料理は、この5つの味の組み合わせによって、様々な味わいが生み出されています。食事の時は、ぜひ意識して、よく味わって食べてみましょう。

5つの基本味と代表的な食べ物

甘味	塩味	酸味	苦味	うま味
砂糖、ハチミツ	塩	酢、レモン	コーヒー、ゴーヤ	だし

予 定 献 立 表

10月2日(月)	10月3日(火)	10月4日(水)	10月5日(木)	10月6日(金)
チキンライス マカロニサラダ ほうれん草と卵のスープ 和梨ゼリー	ターメリックライス ひよこ豆のカレー フルーツのヨーグルト和え	ご飯 いわし香味フライ 野菜のごま酢和え うーめん汁	ご飯 タンドリーチキン かぼちゃとさつまいものサラダ ABCスープ	ご飯 野菜コロッケ 肉と野菜のみそ煮込み もずくスープ
エネルギー822kcal 蛋白質28.6g 脂質22.9g	エネルギー936kcal 蛋白質28.8g 脂質26.9g	エネルギー802kcal 蛋白質27.4g 脂質23.1g	エネルギー832kcal 蛋白質30.9g 脂質25.1g	エネルギー814kcal 蛋白質27.5g 脂質24.0g
10月9日(月)	10月10日(火)	10月11日(水)	10月12日(木)	10月13日(金)
体育の日 	キャロットライス クリームシチュー ブルーベリーゼリー	ご飯 さばのみそ煮 ほうれん草のごまあえ けんちん汁	しょうゆラーメン シュウマイ バナナ	麦ご飯 ポークカレー 大根のサラダ
	エネルギー863kcal 蛋白質29.5g 脂質25.2g	エネルギー802kcal 蛋白質33.7g 脂質24.0g	エネルギー802kcal 蛋白質35.9g 脂質25.5g	エネルギー851kcal 蛋白質30.0g 脂質26.0g
10月16日(月)	10月17日(火)	10月18日(水)	10月19日(木)	10月20日(金)
親子丼 キャベツの煮浸し みそ汁	わかめご飯 豆腐の中華煮 ハム入りサラダ 白菜とベーコンのスープ	ご飯 ギョウザ もやしとツナのサラダ サンマのつみれ汁	ご飯 豚肉の生姜焼き れんこん入りサラダ みそ汁	揚げパン ハンバーグ(小) ポトフ 柿
エネルギー800kcal 蛋白質35.5g 脂質20.5g	エネルギー809kcal 蛋白質33.2g 脂質25.8g	エネルギー889kcal 蛋白質32.6g 脂質31.4g	エネルギー790kcal 蛋白質34.0g 脂質23.2g	エネルギー815kcal 蛋白質32.3g 脂質30.6g
10月23日(月)	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)	10月27日(金)
ご飯 五目卵焼き ひじきの炒り煮 芋煮汁	きのこスパゲティ フレンチサラダ スイートポテト	<誕生日給食> ご飯 白身魚フライ もやしのごま和え みそ汁	中華飯 中華風コーンスープ りんご	ゆかりご飯 肉豆腐 小松菜の磯辺和え みそけんちん汁
エネルギー832kcal 蛋白質35.8g 脂質25.9g	エネルギー874kcal 蛋白質29.1g 脂質26.4g	エネルギー830kcal 蛋白質28.5g 脂質24.0g	エネルギー808kcal 蛋白質34.2g 脂質21.4g	エネルギー797kcal 蛋白質32.6g 脂質21.7g
10月30日(月)	10月31日(火)	※牛乳は毎日つきます。 ※行事・天候等により献立が変更になる場合があります。 ※25日の誕生日給食は10月生まれの人にケーキを出します。		
ご飯 メンチカツ 大豆の磯煮 みそ汁	ビーンズピラフ ブロッコリーサラダ パンプキンスープ			
エネルギー864kcal 蛋白質31.2g 脂質25.2g	エネルギー888kcal 蛋白質27.1g 脂質30.4g			