令和8年10月号



# 給食だより



洲本市立洲本給食センター

10月は「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。あっという間に過ぎる秋の気配を、食事から感じてみませんか。食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュすることができます。

味覚の秋・食欲の秋

## ＼「味覚の秋」がやって来た！／

## 五感で味わい、食事を楽しみましょう



五感は、食べ物のおいしさに深く関わっています。食べるときに五感を意識してみましょう。




## いろいろな味を経験してみよう！

味蕾

味覚は、舌の表面などにある「味蕾（みらい）」という器官で感じます。味蕾は子どものうちに発達し、成長とともに少しずつ減少していくとされています。そのため、子どもは大人よりも味に敏感です。

また、すっぱいもの（酸味）や苦いもの（苦味）が苦手な子が多いのは、本能的に「酸味＝腐ったもの」「苦味＝毒」と感じて避けるようになっているためです。

給食では、みなさんがいろいろな味を経験することができるように、様々な献立が登場し、調理法を工夫しています。一口だけ食べてみるなど、無理のない範囲で味わってみましょう。

JA 淡路日の出様より、「コ・ノ・ホ・シ」の新米をいただきました。
28日の給食に使用予定です。

## 学校給食では地産地消に取り組んでいます。

＜今月の地産地消の日＞

6日　肉みそどんぶり　わかめスープ
（市内産の米・にんにく・もやし・玉葱・葱を使用）

22日　ご飯　タッカンジョン　ナムル　春雨スープ
（市内産の米・にんにく・玉葱・もやし、淡路島産の鶏肉を使用）



お子さんと一緒に読んでください。

# 10がつ　こんだてひょう

| にち | ようび | こんだて | おもにからだをつくる | おもにからだのエネルギーになる | おもにからだのちょうしをととのえる | エネルギー タンパクしつ ししつ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 木 | ご飯　牛乳<br>コロッケ　こんさいのごまずサラダ<br>なめこ汁 | 牛乳<br>あわじ玉ねぎコロッケ<br>ポークハム　とうふ<br>油あげ　みそ | ご飯　油　ごま　さとう<br>オリーブ油 | れんこん　こまつな　にんじん<br>なめこ　ねぎ | 654 kcal<br>24.6 g<br>21.0 g |
| ② | 金 | こがたコッペパン　牛乳<br>ペンネミートソース<br>玉ねぎのサラダ | 牛乳　ぶたひき肉<br>チーズ　ポークハム | コッペパン　ペンネ<br>オリーブ油<br>わふうドレッシング | 玉ねぎ　にんじん　にんにく<br>しょうが　トマト　きゅうり | 665 kcal<br>27.5 g<br>25.4 g |
| 5 | 月 | ご飯　牛乳<br>しおこうじからあげ<br>ほうれんそうとしめじのサラダ<br>チンゲンサイのスープ | 牛乳　とり肉<br>ポークハム　とうふ<br>ベーコン | ご飯　でんぷん　油　ごま<br>こめ油　さとう　ごま油 | しょうが　ほうれんそう<br>キャベツ　コーン　しめじ<br>チンゲンサイ　玉ねぎ<br>にんじん | 673 kcal<br>27.7 g<br>27.5 g |
| 6 | 火 | 肉みそどんぶり　牛乳<br>わかめスープ | 牛乳　とりひき肉　みそ<br>わかめ　かまぼこ | ご飯　さとう　ごま油 | にんにく　しょうが　もやし<br>ほうれんそう　にんじん<br>玉ねぎ　ねぎ | 536 kcal<br>24.5 g<br>16.2 g |
| 7 | 水 | ご飯　牛乳<br>さけのオリーブ焼き<br>チンゲンサイのあえもの　さつま汁 | 牛乳　さけ　ちくわ<br>とうふ　みそ | ご飯　オリーブ油<br>さとう　さつまいも | パセリ　チンゲンサイ<br>キャベツ　にんじん　ごぼう<br>ねぎ | 607 kcal<br>32.5 g<br>16.8 g |
| 8 | 木 | ご飯　牛乳<br>あつあげのちゅうかふうに<br>ぎょめんすまし汁 | 牛乳　あつあげ　ぶた肉<br>ゆば　ぎょめん | ご飯　でんぷん　ごま油<br>さとう | 玉ねぎ　チンゲンサイ<br>にんじん　たけのこ　ねぎ | 581 kcal<br>27.0 g<br>15.3 g |
| ⑨ | 金 | コッペパン　牛乳<br>ぶた肉アップルソース<br>はるさめサラダ<br>オニオンスープ　ブルーベリージャム | 牛乳　ぶた肉　ベーコン | コッペパン　でんぷん<br>こめこ　油　さとう<br>はるさめ<br>ブルーベリージャム | 玉ねぎ　りんご　きゅうり<br>キャベツ　にんじん　コーン<br>パセリ | 701<br>29.3 kcal<br>26.5 g |
| 13 | 火 | ご飯　牛乳　とり肉のつけ焼き<br>やさいのちゅうかあえ<br>キャベツのみそ汁 | 牛乳　とり肉　油あげ<br>みそ | ご飯　さとう　ラー油 | しょうが　もやし　にんじん<br>きゅうり　玉ねぎ　キャベツ<br>えのき　ねぎ | 593 kcal<br>27.9 g<br>18.8 g |
| 14 | 水 | カレーライス（むぎご飯）　牛乳<br>こんにゃくサラダ | 牛乳　ぎゅう肉 | むぎご飯　じゃがいも<br>ココナッツミルク<br>さとう　ごま油 | 玉ねぎ　にんじん<br>マッシュルーム　りんご<br>サラダこんにゃく　きゅうり | 627 kcal<br>20.0 g<br>15.4 g |
| 15 | 木 | ご飯　牛乳　しろみ魚のごまあげ<br>キャベツのレモンふうみあえ<br>もやしスープ | 牛乳　タラ　ベーコン | ご飯　でんぷん　くろごま<br>油　さとう | キャベツ　きゅうり　にんじん<br>レモン　もやし　玉ねぎ<br>コーン　パセリ | 608 kcal<br>26.7 g<br>19.5 g |
| ⑯ | 金 | こがたこくとうパン　牛乳<br>ちゃんぽんめん　こまツナサラダ | 牛乳　ぶた肉　いか<br>えび　とうにゅう　ツナ | こくとうパン<br>ちゃんぽんめん　ごま油<br>でんぷん<br>わふうドレッシング | もやし　にんじん　キャベツ<br>しいたけ　しょうが　ねぎ<br>きくらげ　こまつな　コーン | 647 kcal<br>32.5 g<br>19.4 g |
| 19 | 月 | ご飯　牛乳　だしまきたまご<br>ひじきのちゅうかソテー<br>玉ねぎのみそ汁 | 牛乳　だしまきたまご<br>ひじき　ポークハム<br>とうふ　油あげ　わかめ<br>みそ | ご飯　さとう | にんじん　キャベツ　コーン<br>さやいんげん　玉ねぎ　ねぎ | 553 kcal<br>25.3 g<br>15.9 g |
| 20 | 火 | ご飯　牛乳<br>さばのたつたあげ　いんげんごまあえ<br>とうふのすまし汁 | 牛乳　さば　とうふ<br>ゆば　わかめ | ご飯　でんぷん　油<br>ごま　さとう | しょうが　さやいんげん<br>にんじん　ねぎ | 708 kcal<br>29.8 g<br>33.4 g |
| 21 | 水 | ご飯　牛乳　ポークチャップ<br>キャベツとハムのあえもの<br>汁ビーフン | 牛乳　ぶた肉<br>ポークハム　焼きぶた | ご飯　さとう　でんぷん<br>クイッティオ　ごま油 | 玉ねぎ　グリンピース<br>キャベツ　コーン　もやし<br>にんじん　にら | 584 kcal<br>26.2 g<br>14.7 g |
| 22 | 木 | ご飯　牛乳<br>タッカンジョン　ナムル<br>はるさめスープ | 牛乳　とり肉<br>ぶたひき肉　ちくわ | ご飯　でんぷん　こむぎこ<br>油　ごま　さとう　ごま油<br>はるさめ | にんにく　ほうれんそう<br>もやし　きゅうり　にんじん<br>玉ねぎ　にら　しいたけ | 671 kcal<br>26.3 g<br>26.2 g |
| 23 | 金 | コッペパン　牛乳<br>あきのクリームに<br>ドレッシングサラダ　かき | 牛乳　ぶた肉<br>だっしふんにゅう<br>チーズ　バター | コッペパン　じゃがいも<br>こむぎこ<br>かんきつドレッシング | はくさい　玉ねぎ　しめじ<br>しいたけ　チンゲンサイ<br>にんじん　マッシュルーム<br>キャベツ　きゅうり　かき | 618 kcal<br>24.8 g<br>21.2 g |
| 26 | 月 | ご飯　牛乳<br>するめとやさいのかきあげ<br>やさいのゆずふうみあえ<br>はんぺんのすまし汁 | 牛乳　さきするめ<br>くきわかめ　とり肉<br>はんぺん　わかめ | ご飯　さつまいも<br>てんぷらこ　油<br>さとう　こめ油 | 玉ねぎ　にんじん　キャベツ<br>もやし　きゅうり　ゆず<br>えのき　ねぎ | 599 kcal<br>24.4 g<br>16.3 g |
| 27 | 火 | とりごぼうご飯　牛乳<br>たくあんあえ<br>すがたをかえるみそ汁 | 牛乳　とりひき肉<br>とうふ　油あげ　ゆば<br>みそ | ご飯　さとう | ごぼう　れんこん　にんじん<br>さやいんげん　しいたけ<br>しょうが　だいこんづけ<br>もやし　こまつな<br>だいずもやし　ねぎ | 550 kcal<br>25.3 g<br>15.5 g |
| 28 | 水 | ご飯　牛乳<br>かしわのすきに<br>いろんないろのすのもの | 牛乳　とり肉<br>焼きとうふ　わかめ | ご飯　ふ　さとう | 玉ねぎ　はくさい　しめじ<br>いとこんにゃく　ねぎ<br>キャベツ　きゅうり<br>だいこんづけ　にんじん<br>レモン | 572 kcal<br>23.1 g<br>15.9 g |
| 29 | 木 | ご飯　牛乳<br>あげ魚レモンふうみ<br>キャベツゆかりあえ　とうふスープ | 牛乳　タラ　とうふ<br>ベーコン | ご飯　でんぷん　油<br>さとう　ごま油 | レモン　キャベツ　しそ<br>玉ねぎ　にんじん　ねぎ | 611 kcal<br>28.1 g<br>19.8 g |
| ㉚ | 金 | こがたコッペパン　牛乳<br>きのこスパゲティー<br>じゃこのサラダ　りんごジャム | 牛乳　ベーコン<br>ちりめん | コッペパン　スパゲティー<br>オリーブ油　ごま油<br>りんごジャム | 玉ねぎ　しめじ　しいたけ<br>マッシュルーム　にんにく<br>パセリ　キャベツ　えだまめ | 577 kcal<br>23.0 g<br>17.0 g |
| | | | | | 基準値<br>（小学校中学年） | 650 kcal<br>21~33 g<br>14~22 g |

◇ ○はパンの日です。
◇ 献立は、都合で変更する事があります。
◇ 気象警報が発表されることが予測される場合、教育委員会の判断により、当日に給食の中止の決定をする場合があります。
◇ 海産物には、エビ・カニ等が含まれることがあります。