令和8年10月号



給食だより



洲本市立五色給食センター

少しずつ過ごしやすい季節になってきました。実りの多いこの季節には、おいしい食べ物がたくさんあります。しっかり食べて、運動して、心も体も実りの多い充実した秋にしましょう。

＼「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

新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。サンマやサケなどの魚も脂がのっておいしい季節です。このように秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。

食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながらダラダラ食べていませんか。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できます。五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。



味覚の秋・食欲の秋



五感を使って味わうとは？

五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の５つの感覚のことです。このうち舌で感じるのが「味覚」ですが、実はそれ以外の４つの感覚も、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。

舌で味わう味覚



甘味・酸味・塩味・苦味・うま味（5つの基本味）

目で見る視覚



色・形・大きさ・盛り付け

耳で聴く聴覚



かんだときの音

鼻で嗅ぐ嗅覚



におい・風味

皮膚や口の中で感じる触覚



温度・硬さ・なめらかさ

味覚ではなく触覚で感じるもの

- 辛み…唐辛子などのピリピリとした刺激や熱さ
- 渋み…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュッとする感覚
- 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ



新米

JA 淡路日の出様より、淡路産の新米コ・ノ・ホ・シをいただきました。26 日の給食に使用予定

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＞

13 日　ご飯　豚肉とキャベツのみそ炒め　豆腐スープ
（五色産のにんにく、市内産の米、淡路産の玉ねぎ・ねぎを使っています。）

20 日　ご飯　白身魚のゆず風味　チンゲン菜の中華あえ　そうめん汁
（市内産の米・もやし、淡路産のねぎを使っています。）



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

曜日	こ　ん　だ　て　名	おもに体をつくる(赤)	おもに体のエネルギーになる(黄)	おもに体のちょうしをととのえる（緑）	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g)
1 (木)	ご飯　牛乳　ポークチャップ こんさいのごまずサラダ チンゲンさいｽｰﾌﾟ	牛乳　ぶた肉 ポークハム　とうふ ベーコン	ご飯　さとう　でんぷん ごま　ごま油	玉ねぎ　れんこん　こまつな にんじん　チンゲンサイ	637 kcal 32.7 g 19.2 g
2 (金)	こがたコッペパン　牛乳 ソーススパゲティー フルーツあえ	牛乳　ぶた肉　あおのり	コッペパン　スパゲティ しらたまもち カクテルゼリー	キャベツ　にんじん 玉ねぎ　もやし　ピーマン もも　なつみかん　パイン ナタデココ	615 kcal 22.5 g 15.8 g
5 (月)	ぶたどん　牛乳 きりぼしだいこんのちゅうかあえ	牛乳　ぶた肉	ご飯　さとう　ごま油	玉ねぎ　いとこんにゃく　ねぎ きりぼしだいこん　にんじん こまつな	592 kcal 26.2 g 15.8 g
6 (火)	ご飯　牛乳　焼き魚 いろんないろのすのもの こうやとうふのごもくに	牛乳　さけ　わかめ こうやとうふ　とり肉	ご飯　さとう	キャベツ　きゅうり だいこんづけ　にんじん　レモン 玉ねぎ　たけのこ　さやいんげん	627 kcal 36.4 g 18.3 g
7 (水)	ご飯　牛乳　あげどりレモンづけ キャベツとじゃこのあえもの ワンタンスープ	牛乳　とり肉 ちりめんじゃこ　ぶた肉 ちくわ	ご飯　でんぷん　油 さとう　ごま油　ごま タンメン	レモン　キャベツ　にんじん コーン　玉ねぎ　にら	669 kcal 27.3 g 23.8 g
8 (木)	ご飯　牛乳 肉じゃがのそぼろに きのこサラダ	牛乳　とりひき肉 ぶたひき肉 いとかまぼこ	ご飯　じゃがいも　さとう でんぷん　ごま油	しょうが　玉ねぎ　にんじん えだまめ　えのき　しめじ こまつな　キャベツ	587 kcal 23.6 g 15.2 g
9 (金)	コッペパン　牛乳 チキンフレーク焼き　ブロッコリー はるさめとたまごのｽｰﾌﾟ ブルーベリージャム	牛乳　とり肉　チーズ たまご	コッペパン　マヨネーズ パンこ　コーンフレーク さとう　油　はるさめ でんぷん ブルーベリージャム	ブロッコリー　にんじん 玉ねぎ　チンゲンサイ	738 kcal 31.4 g 33.4 g
13 (火)	ご飯　牛乳 ぶた肉とキャベツのみそいため とうふスープ	牛乳　あつあげ　みそ とうふ　やきぶた	ご飯　さとう　でんぷん ごま油	キャベツ　にんじん　ピーマン しいたけ　にんにく　玉ねぎ ねぎ	572 kcal 26.0 g 18.5 g
14 (水)	ご飯　牛乳　さんまのかば焼き キャベツともやしのごまあえ みそ汁	牛乳　さんま　とうふ 油あげ　わかめ　みそ	ご飯　でんぷん　油 さとう　じゃがいも	しょうが　キャベツ　もやし にんじん　ねぎ	697 kcal 28.3 g 28.3 g
15 (木)	ご飯　牛乳　ハンバーグ れんこんのごまサラダ やさいスープ	牛乳　ハンバーグ ささみ　ウインナー	ご飯　さとう　ごま ごま油	玉ねぎ　れんこん　にんじん きゅうり　キャベツ	610 kcal 23.3 g 17.5 g
16 (金)	こがたこくとうパン　牛乳 きのこスパゲティー チキンサラダ	牛乳　ベーコン　ささみ	こくとうパン スパゲティー　オリーブ油 バター クリーミィごまドレッシング	にんじん　玉ねぎ マッシュルーム　しめじ　エリンギ ピーマン　キャベツ　コーン きゅうり	625 kcal 24.5 g 19.5 g
19 (月)	カレーライス（むぎご飯）　牛乳 こんにゃくサラダ	牛乳　ぎゅう肉	むぎご飯　じゃがいも ココナッツミルク さとう　ごま油	にんじん　玉ねぎ マッシュルーム　りんご　こんにゃく　きゅうり	622 kcal 21.1 g 19.5 g
20 (火)	ご飯　牛乳　しろみざかなのゆずふうみ チンゲンさいのちゅうかあえ そうめん汁	牛乳　ホキ　ポークハム かまぼこ	ご飯　でんぷん　こめこ さとう　ごま油　そうめん 油	パセリ　ゆず　チンゲンサイ キャベツ　もやし　にんじん コーン　ねぎ	609 kcal 32.8 g 15.8 g
21 (水)	ご飯　牛乳　チキンチキンごぼう こまつなサラダ わかめスープ	牛乳　とり肉　ツナ わかめ　かまぼこ	ご飯　でんぷん　さとう 油　ごま油	ごぼう　えだまめ　こまつな キャベツ　コーン　玉ねぎ にんじん　ねぎ	653 kcal 24.9 g 23.7 g
22 (木)	ご飯　牛乳 くきわかめのチンジャオロースー しらたまだんごスープ	牛乳　くきわかめ ぶた肉　とり肉　かまぼこ	ご飯　さとう しらたまもち ごま油	玉ねぎ　にんじん　しょうが だいこん　えのき　こまつな	566 kcal 21.2 g 13.9 g
23 (金)	コッペパン　牛乳 あきのクリームシチュー ドレッシングサラダ	牛乳　とり肉	コッペパン　じゃがいも バター　こむぎこ わふうドレッシング	玉ねぎ　にんじん ほうれんそう　しめじ しいたけ　マッシュルーム キャベツ　きゅうり	583 kcal 24.7 g 23.6 g
26 (月)	ご飯　牛乳　ぶた肉のしょうがいため すだちすあえ たぬき汁	牛乳　ぶた肉 さつまあげ　とうふ 油あげ　みそ	ご飯　さとう	玉ねぎ　しょうが　キャベツ きゅうり　にんじん　すだち こんにゃく　ねぎ	651 kcal 32.5 g 18.1 g
27 (火)	ご飯　牛乳 あつあげげのカレーいため トックスープ	牛乳　あつあげ　ぶた肉 みそ　かまぼこ	ご飯　ごま油　さとう でんぷん　トック	玉ねぎ　にんじん　ねぎ しょうが　にんにく　えのき	612 kcal 26.3 g 17.6 g
28 (水)	なめし　牛乳　さけのチャンチャン焼き 豆腐のすまし汁 かき	牛乳　さけ みそ　とうふ　わかめ	なめし　さとう	キャベツ　玉ねぎ　にんじん コーン　ねぎ　かき	552 kcal 25.4 g 12.2 g
29 (木)	ご飯　牛乳 かぼちゃひき肉フライ チンゲンさいのあえもの ビーフンスープ	牛乳　かまぼこ	ご飯 かぼちゃひき肉フライ 油　さとう　クイッティオ	チンゲンサ　キャベツ　にんじん ねぎ	601 kcal 17.5 g 18.3 g
30 (金)	こがたコッペパン　牛乳　さらうどん うみとはたけのサラダ かぼちゃプリン	牛乳　ぶた肉　いか えび　ツナ　ひじき	コッペパン　でんぷん さらうどん かぼちゃプリン	玉ねぎ　キャベツ　もやし にんじん　たけのこ チンゲンサイ　きゅうり コーン	696 kcal 26.6 g 28.8 g
				基準値 （小学校中学年）	650 kcal 21～33 g 14～22 g

※　材料の都合により献立を変更する場合があります。
※　おはしは、毎日きれいに洗って持ってきましょう。
※　海産物には、えび・かに等が含まれることがあります。
※　気象警報が発令されることが予測される場合、教育委員会の判断により、給食の中止の決定をすることがあります。