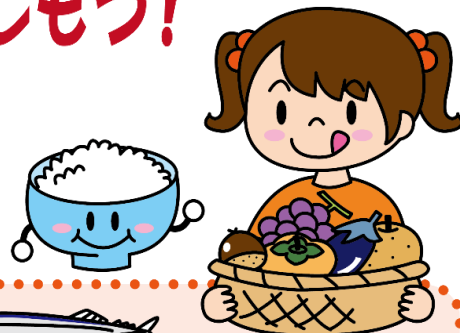


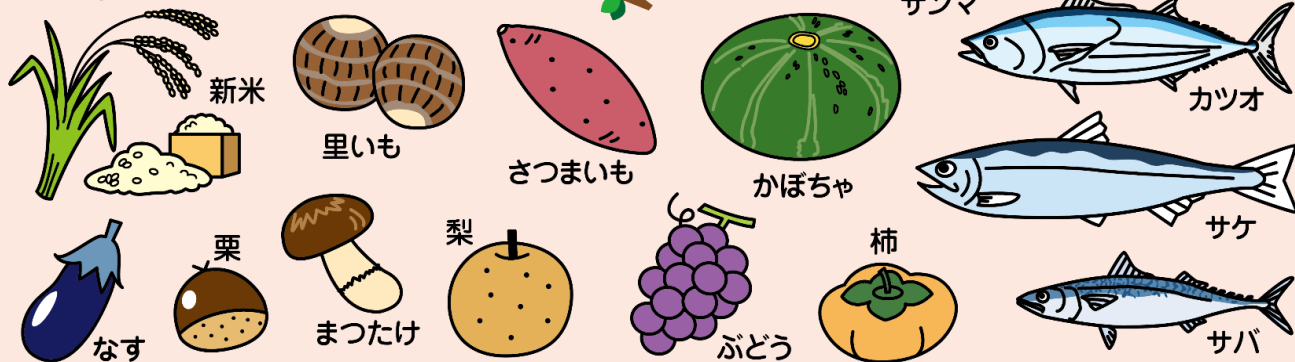


実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

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の時期を迎える季節です。



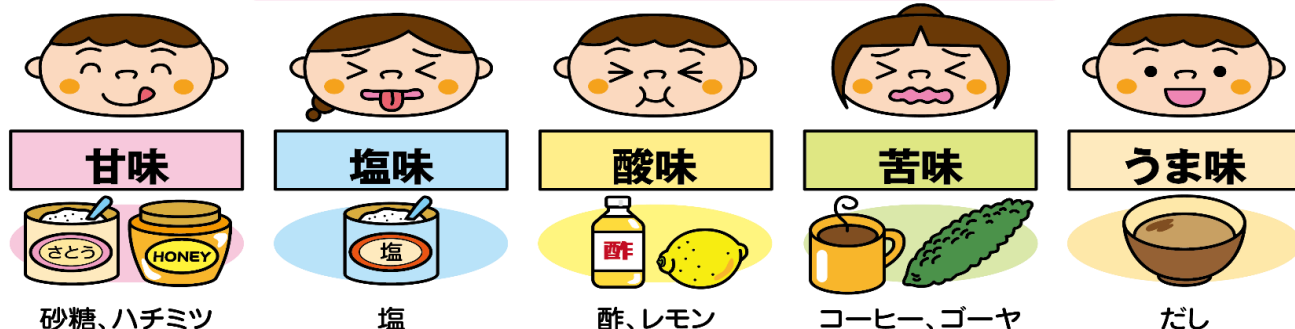
秋に美味しい食べ物



給食では、旬の食材をたくさん使っています。

旬の食材は、1年の中で一番安価で、おいしく、栄養価も高いです。給食では、旬の食材や地場産物を積極的に使うようにしています。また、いろいろな食材を使い、たくさんの味を知ってもらうようにしています。子どもたちのすききらいの理由の一つに「食べたことがない」があります。誰でも食べたことのないものや食べ慣れないものは、おいしく感じられません。味覚の発達するこの時期に旬の食材を使って、いろいろな食品(味)に慣れさせたいと思います。

5つの基本味と代表的な食べ物



いろいろな味を食べて知ろう!

日	曜	献立名				赤のなかまの食品		みどりのなかまの食品			黄のなかまの食品		栄養価		
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる		体の調子をととのえる			熱や力になる		エネルギー たんぱく質 脂質 行事食等
								第1群	第2群	第3群			第4群	第5群	
1	火	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン 小松菜のナムル ミヨック(わかめスープ)			とり肉 ハム 牛肉	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ もやし	えのきたけ ねぎ	米 さとう こむぎこ かたくりこ	油 ごま ごま油	642 Kcal 26 g 26 g	
2	水	白ごはん	牛乳	豚肉のガーリックソースがけ ジャーマンポテト コンソメジュリアン			ぶた肉 ベーコン とり肉	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ		米 じゃがいも こむぎこ こめこ 水あめ さとう かたくりこ	油 バター オリーブ油	677 Kcal 28 g 26 g	
3	木	白ごはん	牛乳	魚のねぎマヨ焼き ごま和え めった汁			さけ みそ うすあげ ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく キャベツ	ごぼう だいこん ねぎ	米 かたくりこ さとう さつまいも	卵なしマヨネーズ ごま	643 Kcal 29 g 22 g	
4	金	中華おこわ	牛乳	バンバンジーサラダ 肉ワンタンスープ デザート			ぶた肉 とり肉 肉ワンタン	牛乳	にんじん	干しいたけ はくさい しょうが にんにく きゅうり えのきたけ	えだまめ たけのこ もやし ねぎ	米 もち米 さとう ゼリー	油 ごま油 ごま	635 Kcal 27 g 16 g	
7	月	白ごはん	牛乳	堅豆腐カツ ごまだれ マカロニサラダ 大根と油揚げのみそ汁			かたどうふ ハム うすあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん	なめこ	米 マカロニ てんぷら粉 パン粉 さとう	油 ごま ごま油 卵なしマヨネーズ	686 Kcal 24 g 25 g	
8	火	白ごはん	牛乳	大豆と小魚の揚げ煮 じゃがいもと車麩の煮もの りんご			だいず 牛肉 さつまあげ	牛乳 かえり干し	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく りんご		米 くるまぶ かたくりこ 水あめ さとう じゃがいも	油 ごま	651 Kcal 28 g 18 g	
9	水	白ごはん	牛乳	手作りシュウマイ 中華あえ 豆腐とたまごのスープ			ぶた肉 たまご 大豆ミート ハム とり肉 きぬこしょうふ	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが 干しいたけ えだまめ	キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ	米 さとう かたくりこ ギョーザの皮	ごま油	631 Kcal 30 g 20 g	
10	木	白ごはん	牛乳	さばのみそ煮 ごま酢和え 沢煮わん	目のあいごデーメニュー		さば みそ ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん みつば	ねぎ しょうが もやし だいこん えのきたけ	たけのこ こんにゃく ごぼう	米 さとう	ごま	642 Kcal 27 g 26 g	
11	金	オムライス	牛乳	野菜スープ煮 ヨーグルト			とり肉 たまご ぶた肉 ウィンナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ セロリ キャベツ		米 麦 さとう じゃがいも	バター 油 オリーブ油	681 Kcal 28 g 24 g	
15	火	白ごはん	牛乳	豚肉とれんこんの黒酢炒め レタスと春雨スープ ぶどう			ぶた肉 うずらたまご とり肉	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが れんこん たまねぎ 干しいたけ	えのきたけ レタス ぶどう	米 はるさめ かたくりこ 黒さとう さとう	油	656 Kcal 28 g 21 g	
16	水	麦ご飯	牛乳	きのこカレー フルーツミルクゼリー	ジオパーク給食		牛肉	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ しめじ りんご ももも バイン街	マッシュルーム エリンギ みかん缶	米 麦 じゃがいも こむぎこ ゼリー	油 バター カレールー	750 Kcal 21 g 23 g	
17	木	白ごはん	牛乳	あごフライ ブロッコリーのごまあえ 牛骨ラーメン			とびうお 牛肉 たまご	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ しょうが にんにく たまねぎ	もやし こねぎ	米 さとう てんぷら粉 パン粉 ラーメン	油 ごま油 ごま	673 Kcal 31 g 21 g	
18	金	遠足 											Kcal g		
21	月	ピザトースト	牛乳	ハニーマスタードサラダ クラムチャウダー			ベーコン ハム とり肉 あさり	牛乳 チーズ	トマト パセリ ピーマン ブロッコリー にんじん コーン	たまねぎ にんにく キャベツ たまねぎ	レモン	食パン はちみつ じゃがいも こめこ	オリーブ油 バター	606 Kcal 28 g 25 g	
22	火	秋の歌書せごはん	牛乳	鮭の塩焼き はりはり漬け かき玉汁			うすあげ さけ とうふ ふかし たまご	牛乳	にんじん こまつな	しめじ えだまめ きりぼしだいこん えのきたけ	ねぎ	米 もち米 さつまいも さとう かたくりこ	ごま油 ごま	603 Kcal 30 g 22 g	
23	水	白ごはん	牛乳	うずらたまごフライ 磯香和え 肉おでん			うずらたまご 牛肉 さつまあげ	牛乳 のり	こまつな にんじん	もやし えのきたけ だいこん こんにゃく		米 さとう こむぎこ てんぷら粉 パン粉 さといも	油	644 Kcal 25 g 24 g	
24	木	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ 大根サラダ うち豆とキャベツのみそ汁 豆乳プリン			とり肉 大豆 うらら ぶた肉 あつあげ ちんどんとうふ みそ ハム とうふやうプリン	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが だいこん	きゅうり コーン まいたけ キャベツ	米 さとう パン粉 かたくりこ	卵なしマヨネーズ ごま	767 Kcal 33 g 31 g	
25	金	白ごはん	牛乳	ちくわのカレー揚げ 即席漬け きつねうどん	白山めぐみんジオパーク給食		ちくわ あぶらあげ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ	にんじん ねぎ	米 てんぷら粉 うどん さとう	油 ごま	623 Kcal 23 g 18 g	
28	月	白ごはん	牛乳	さばのソース煮 ブロッコリーのおかか和え すいとん汁			さば かつおぶし とうふ ぶた肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	しょうが キャベツ えのきたけ はくさい	ねぎ	米 さとう しらたまご		687 Kcal 29 g 25 g	
29	火	きなこ揚げパン	牛乳	ツナサラダ 秋のシチュー			きなこ ツナ とり肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ コーン たまねぎ しめじ	エリンギ	コッペパン さとう さつまいも こめこ	油 バター	604 Kcal 25 g 26 g	
30	水	わかめごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ ゆかり和え いも煮 みかん			牛肉 あつあげ	牛乳 わかめ 手持ししゃも 青のり	にんじん	キャベツ きゅうり こんにゃく だいこん	まいたけ ねぎ みかん	米 麦 てんぷら粉 さといも さとう	ごま 油	658 Kcal 25 g 22 g	
31	木	白ごはん	牛乳	豚キムチ風炒め コーンかき玉スープ かばちのキャブケーキ	ハロウィンメニュー		ぶた肉 ベーコン たまご とうじゅう	牛乳	にんじん こまつな かばち	にんにく しょうが たまねぎ キムチ	キャベツ コーン	米 チョコレート さとう かたくりこ ホホケキムシ	油 ごま油 バター	777 Kcal 27 g 26 g	

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
 ※ 主な食材料名は、食品の栄養的な動きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

