

10
月

きゅう しょく 給食だより



R5年10月号
株洲市学校給食
三崎共同調理場

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。



今月の給食目標

食べもののはたらきを知ろう

みの あき しょく よく あき しゅん み かく たの 実りの秋・食欲の秋。旬の味覚を楽しもう!

「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りました。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季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の美りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



よく味わって食べていますか?

皆さん、どんな味が好きですか？ 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせに

よって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

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



ごはんの食べ方



しんまい 新米の季節です。
よく味わっていただきましょう。

10月

よていこんだて



月	火	水	木	金
2日 豆腐の日	3日	4日	5日 みさき小試食会	6日 ○サツマイモの日
ご飯 春雨サラダ 肉豆腐	ご飯 ハムカツ 大根おかか 秋のあじわい汁	ひじきツナご飯 筑前煮 小松菜の味噌汁	ビビンバ とろみわかめスープ 手作りゼリー	オムライス 大学芋 コンソメスープ
工 847.0 kcal 脂 23.2 g	工 814.0 kcal 脂 22.0 g	工 686.0 kcal 脂 21.3 g	工 780.0 kcal 脂 25.3 g	工 905.0 kcal 脂 .0 g
夕 27.9 g 塩 2.6 g	夕 25.4 g 塩 2.6 g	夕 28.4 g 塩 3.4 g	夕 26.4 g 塩 1.8 g	夕 30.1 g 塩 4.6 g
9日	10日 魚の日	11日	12日 みさき小修学旅行	13日 三崎中のみ
ご飯 さばのみぞれ煮 きんぴらごぼう 厚揚げの味噌汁	ご飯 煮込みハンバーグ そえ野菜 卵スープ	ご飯 鶏肉の照り焼き 野菜の酢の物 えのきのみぞ汁	ご飯 手作りかき揚げ ごま和え すまし汁	
工 914.0 kcal 脂 31.1 g	工 829.0 kcal 脂 22.7 g	工 783.0 kcal 脂 23.0 g	工 752.0 kcal 脂 18.8 g	夕 23.7 g
夕 41.7 g 塩 2.7 g	夕 34.2 g 塩 2.8 g	夕 32.1 g 塩 3.2 g	夕 28.0 g 塩 2.8 g	夕 23.7 g
16日	17日	18日	19日本日の日	20日 カレーの日
ご飯 ささみチーズフライ しらす和え ねぎの味噌汁	ご飯 ミートボーラルケチャップ 煮 ☆ポテトサラダ ☆わかめの味噌汁	ご飯 だし巻玉子 白菜お浸し だんご汁	ご飯 豚肉の味噌炒め にゅうめん	キーマカレー コールスローサラダ ヨーグルト
工 832.0 kcal 脂 26.4 g	工 853.0 kcal 脂 26.8 g	工 767.0 kcal 脂 19.4 g	工 758.0 kcal 脂 14.5 g	工 792.0 kcal 脂 20.3 g
夕 41.7 g 塩 2.7 g	夕 27.0 g 塩 2.8 g	夕 38.0 g 塩 2.4 g	夕 28.0 g 塩 2.7 g	夕 26.9 g 塩 2.2 g
23日	24日	25日 パンの日	26日	27日 十三夜
ご飯 さわらの西京焼 しめじの和え物 冬瓜汁	ご飯 いかくんサラダ 洋風おでん ふりかけ	食パン 和風スパゲッティ ポークシチュー チョコスプレッド	ご飯 ☆鶏の塩麹唐揚げ 炒り豆腐 大根の味噌汁	ご飯 しゅうまい もやしのナムル サンラータン 胡麻団子
工 687.0 kcal 脂 21.5 g	工 687.0 kcal 脂 21.5 g	工 683.0 kcal 脂 26.3 g	工 980.0 kcal 脂 35.3 g	工 941.0 kcal 脂 29.2 g
夕 30.2 g 塩 2.7 g	夕 30.2 g 塩 2.7 g	夕 28.0 g 塩 4.3 g	夕 39.1 g 塩 2.7 g	夕 33.7 g 塩 1.9 g
30日	31日 ハロウィン	○…珠洲市指定の地元食材使用献立日 ☆…三崎中献立コンクール応募作品 栄養表示:エネルギー【工/kcal】、たんぱく質【夕/g】、脂質【脂/g】、塩分【塩/g】 すべての献立に牛乳がつきます。文部科学省の学校給食摂取基準をもとに、給食献立を作成しています 当日の天候等の理由により、急遽献立内容の変更がある場合があります。		
親子丼 昆布和え 豆腐の味噌汁	☆わかめご飯 ☆南瓜コロッケ ☆ブロッコリーのサラダ ☆コンソメスープ	今月の平均値 中学生の基礎平均値		
工 832.0 kcal 脂 21.1 g	工 860.0 kcal 脂 26.2 g	工 810.0 kcal 脂 23.7 g	工 820.0 kcal 脂 23.7 g	工 810.0 kcal 脂 23.7 g
夕 39.6 g 塩 2.8 g	夕 23.0 g 塩 2.8 g	夕 30.7 g 塩 2.7 g	夕 30.0 g 塩 2.5 g	夕 30.7 g 塩 2.7 g

OO給食の日(珠洲食材使用日・珠洲市指定日)は10/6(金)さつまいもの日です。

栄養バランスの良い食事を心がける



健康な体をつくるためのポイント

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

主食

(主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)

…ごはん・パン・めん類など



主菜

(主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)

…肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず



副菜

(主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)

…野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず



日本は世界有数の長寿国です。その理由のひとつに「日本型食生活」があります。これは、昭和50年代頃の米を主食として主菜と副菜を組み合わせた栄養バランスのよい食事のことです。日本型食生活のよさを今の食生活に取り入れましょう。

