

給食だより



令和5年
10月号

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。秋の実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す。

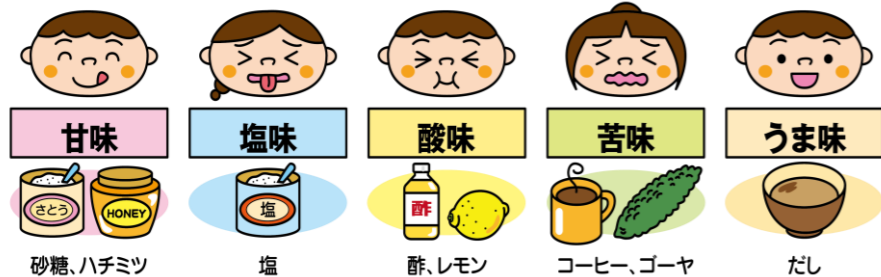


10月末ごろから、給食のお米も新米になる予定です♪
吉野川市産のあきさかりを使用します。



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には味だけでなく料理の見た目、かんだ時の音やかみごたえ、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。食事の時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



◎1人当たりの個数

日	曜日	食品名	小	中
6	金	ターサイパオズ	1個	2個
18	水	とり肉のすだち風味	2個	3個
20	金	いわしのカリカリフライ	2個	3個
31	火	チキンウインナー	1個	2個

今月の地産地消

【JA麻植郡】・・・米
【美郷物産館】・・・すだち酢
【ひまわり農産市】・・・白ねぎ



★18日(水)はふるさと給食の日

ごはん
米…吉野川市産
牛乳…徳島県産
とり肉のすだち風味
すだち酢…吉野川市産
なると金時のみそ汁
しいたけ…徳島県産
なると金時…徳島県産
ねぎ…徳島県産

※産地は変更の可能性があります。



令和5年 10月分献立予定表

吉野川市学校給食センター

日	曜日	献立名		食品名(材料名)						中・栄養価			
		主食	牛乳	おかず	血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		働く力や熱になるもの		エネルギー	たんぱく質(%)	脂質(%)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2	月	ごはん	牛乳	チャアシャンドウフ 中華風サラダ	豚ひき肉 厚揚げ みそ チキンハム	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	にんにく しょうが 米 さとう でんぶん	油 ドレッシング (ごま)	734	24.6	19.9
3	火	きなこ 揚げパン	牛乳	ボルシチ風スープ さつまいものサラダ ノンエッグマヨネーズ	きなこ ベーコン チキンハム	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ しめじ きゅうり	コッペパン さとう ノンエッグ マヨネーズ	油 ノンエッグ マヨネーズ	754	21.2	35.8
4	水	ごはん	牛乳	さばの塩焼き すだち きんぴらごぼう	さば 豚肉 さつま揚げ	牛乳	わかめ	にんじん すだち こんにゃく ごぼう	米 さとう	油 ごま ごま油	760	26.5	21.4
5	木	キャラメル パン	牛乳	なると金時オムレツ トマトケチャップ 付け合わせ 肉団子と白菜のスープ	なると金時 オムレツ 肉だんご	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり はくさい しいたけ	キャラメルパン はるさめ		701	25.4	20.9
6	金	ごはん	牛乳	中華丼の具 ターサイパオズ 梨ゼリー	豚肉 ターサイパオズ	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ たけのこ はくさい しいたけ	米 さとう でんぶん 梨ゼリー	油	814	24.4	21.2
10	火	コッペパン	牛乳	ハンバーグのケチャップソース ブロッコリー ポテトスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	コッペパン さとう じゃがいも	油	716	28.8	27.8
11	水	ごはん	牛乳	さんまのおかか煮 ゆかりあえ ひじきの炒め煮	さんまのおかか煮 とり肉 油揚げ 大豆	牛乳	にんじん しそ	キャベツ こんにゃく たけのこ	米 さとう	油	707	25.4	17.2
12	木	コッペパン	牛乳	焼きビーフン 春巻き いちごジャム	豚肉 さつま揚げ 春巻き	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ もやし	コッペパン ビーフン いちごジャム	油	811	25.4	30.4
13	金	麦ごはん	牛乳	きのこもりもりチキンカレー わかめサラダ	とり肉 いんげん豆 ツナ	牛乳	わかめ	にんにく たまねぎ しめじ まいたけ しいたけ キャベツ	米 麦 じゃがいも	油 ドレッシング	704	26.0	12.8
16	月	ごはん	牛乳	五目厚焼きたまご すきやき おかかふりかけ	五目厚焼きたまご 牛肉 焼き豆腐 おかかふりかけ	牛乳	にんじん	こんにゃく だいこん たまねぎ はくさい しいたけ 白ねぎ	米 さとう 焼きふ	油	738	27.1	18.2
17	火	コッペパン	牛乳	ポトフ マカロニサラダ サウザンドドレッシング チョコ大豆	ウインナー チキンハム	牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも インソング マカロニ チョコ大豆	油	759	26.9	27.1
18	水	ごはん	牛乳	とり肉のすだち風味 なると金時のみそ汁	とり肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ しいたけ	米 でんぶん さとう さつまいも	油	820	31.8	20.7
19	木	パンケーキ	牛乳	ポークビーンズ ツナサラダ レアチーズ(いちご味)	豚肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん パセリ トマト	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	パンケーキ じゃがいも さとう	油 ドレッシング	780	31.4	26.0
20	金	わかめ ごはん	牛乳	筑前煮 いわしのカリカリフライ ごまあえ	とり肉 ちくわ いわしの カリカリフライ	わかめ 牛乳	にんじん さいいんげん	しょうが こんにゃく れんこん ごぼう たけのこ しいたけ キャベツ	米 さとう	油 ごま	845	29.4	24.2
23	月	ごはん	牛乳	厚揚げとこんにゃくのみそ煮 酢の物 のり佃煮	豚肉 みそ 厚揚げ	牛乳	わかめ のり佃煮	しょうが こんにゃく たけのこ キャベツ きゅうり	米 さとう	油	714	23.5	16.8
24	火	さつまいも パン	牛乳	きのこスパゲティ ごぼうとひじきのサラダ	ベーコン	牛乳	ひじき	たまねぎ しめじ しいたけ きゅうり ごぼう コーン	さつまいもパン スパゲティ (ごま)	油 ドレッシング (ごま)	717	23.3	26.0
25	水	ごはん	牛乳	さわらの照り焼き おひたし かきたま汁 黒糖ビーンズ	さわら 豆腐 たまご 黒糖ビーンズ	牛乳	わかめ	ごまつな にんじん キャベツ たまねぎ	米 さとう でんぶん	油	737	32.8	18.8
26	木	コッペパン	牛乳	酢豚 フルーツのマスカットゼリーあえ※①	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ みかん もも	コッペパン でんぶん さとう ゼリー ナタデココ	油	792	25.4	25.9
27	金	ごはん	牛乳	ビビンバの具(肉みそ・ナムル) ナムルドレッシング わかめスープ	牛肉 みそ たまご ベーコン	牛乳	わかめ	しょうが にんにく もやし きゅうり たまねぎ	米 さとう じゃがいも	油 ドレッシング (ごま)	715	24.9	20.8
30	月	五目ずし	牛乳	鮭の野菜カツ そうめん汁	鮭の野菜カツ 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう れんこん たまねぎ しいたけ	米 さとう そうめん	油	774	23.5	25.1
31	火	コッペパン	牛乳	チキンウインナー 野菜サラダ コーンポタージュ パンケーキパオア	ウインナー ベーコン いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ だいこん たまねぎ コーン	コッペパン じゃがいも パオア	油 ドレッシング	790	31.5	27.8

◎材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。

※欄外の数値は、文部科学省が策定している生徒1人当たりの学校給食摂取基準です。

☆毎日の給食が、吉野川市のホームページでご覧になれます。

※①26日(木)のフルーツのマスカットゼリーあえに入っているゼリーには、マスカット果汁とりんご果汁を使用しています。

830	27.0g ~ 41.5g	18.4g ~ 27.7g
-----	---------------------	---------------------