

給食だより

令和8年
10月号

今月の地産地消

【JA徳島県】……米
【真相さん・山川町】…なす
【ひまわり農産市鴨島店】…なす
【美郷物産館】…すだち酢



「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。

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…濃い緑茶や洗柿などで、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

いろいろな味を経験してみよう！

味覚は、舌の表面などにある「味蕾」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、「酸味＝腐ったもの」「苦味＝毒」と本能的に感じて避けるようになっているためです。味の経験を積むことで食べられるようになりますが、苦手なものを無理に食べるのは逆効果です。調理法を工夫する、一口だけ食べてみるなど、無理のない範囲で、いろいろな味を経験してみましょう。

◎1人当たりの個数

日	曜日	食 品 名	小	中	日	曜日	食 品 名	小	中
5	月	ぎょうざ	2個	3個	22	木	あげたこやき	2個	3個
14	水	ポークしゅうまい	2個	3個	28	水	とり肉のからあげ	2個	3個



味覚の秋・食欲の秋



★1日(木)は ふるさと給食の日

ごはん…吉野川市産
牛乳…吉野川市産
ハンバーグの
きのこソース
具だくさんみそ汁
なす…吉野川市産
さつまいも…徳島県産
ねぎ…徳島県産



令和8年 10月分献立予定表



吉野川市学校給食センター

日曜日	曜日	こんだてめい			しょくひんめい(ざいりょうめい)						えいようか 上段・小学校中学年 下段・中学校		
		しゅしよく つけるもの	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 (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	木	ごはん	牛乳	ハンバーグのきのこソース ぐだくさんみそしる	ハンバーグ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しめじ たまねぎ ごぼう なす	米 さとう さつまいも でんぶん	あぶら	631 757	20.8 24.7	16.4 19.0
2	金	ごはん	牛乳	ポークハヤシライス フレンチサラダ	ぶた肉 いんげんまめ チキン&ポークハム	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	米 じゃがいも	あぶら ドレッシング	618 729	19.5 22.4	16.2 17.9
5	月	むぎごはん	牛乳	キムタクどんのぐ ぎょうざ	ぶた肉 ぎょうざ	牛乳	にんじん にら	にんにく たまねぎ もやし はくさいキムチ コーン たくあん	米 むぎ さとう	あぶら	624 758	22.9 27.5	16.5 19.3
6	火	こくとうパン	牛乳	やきビーフン なるときんときオムレツ ブロッコリーサラダ	ぶた肉 さつまあげ なるときんとき オムレツ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ もやし しめじ コーン	こくとうパン ビーフン	あぶら ドレッシング	642 735	25.2 29.1	19.0 21.4
7	水	ごはん	牛乳	ますのしおやき ぶた肉とたけのこのうまに こんぶあえ	ます ぶた肉 がんとどき	牛乳 しおこんぶ	にんじん	しょうが こんにやく たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	米 さとう じゃがいも	あぶら	637 756	29.0 34.2	18.6 21.1
8	木	あげパン	牛乳	肉だんごのトマトに ツナサラダ チーズ(中学校のみ)	肉だんご (チキン&ポーク) ツナ	牛乳 チーズ (中のみ)	にんじん トマト	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	コッパパン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	624 733	22.3 27.5	27.2 34.1
9	金	ごはん	牛乳	おやかどんのぐ キャベツとあぶらあげのあまずあえ ブルーベリーゼリー	とり肉 たまご あぶらあげ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり すだち	米 さとう ブルーベリー ゼリー	あぶら ごま	643 750	23.7 27.4	16.2 18.0
13	火	ごはん	牛乳	とり肉となすのケチャップいため キャベツのスープに	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ なす キャベツ	米 さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	610 720	19.8 22.7	19.3 21.8
14	水	しよくパン	牛乳	やきそば ポークしゅうまい	ぶた肉 さつまあげ ポークしゅうまい	牛乳 あおのり	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	しよくパン やきそばめん	あぶら	616 746	27.3 33.2	21.3 25.2
15	木	ごはん	牛乳	ちくわのいそべてんぶら きんぴらごぼう じゃがいもと肉だんごのみそしる	ちくわいそべてんぶら ぶた肉 あぶらあげ みそ 肉だんご (チキン&ポーク)	牛乳	にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう たまねぎ しいたけ	米 さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	671 765	21.9 24.2	21.7 22.8
16	金	ごはん しそひじき	牛乳	ちくげんに さわらのあまずあんかけ	とり肉 ちくわ さわら	牛乳 しそひじき	にんじん	しょうが こんにやく れんこん ごぼう たけのこ しいたけ たまねぎ	米 さとう でんぶん	あぶら	664 777	26.6 30.8	16.6 18.5
19	月	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろに ごますあえ	ぶた肉 だいち チキン& ポークハム	牛乳	にんじん	しょうが こんにやく たまねぎ キャベツ きゅうり	米 さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	622 733	20.2 23.2	16.2 18.2
20	火	しよくパン クリーム ゴールド	牛乳	とり肉のガーリックやき つけあわせ ちゅうかスープ	とり肉 ベーコン とうふ	牛乳	パセリ にんじん ねぎ	にんにく すだち キャベツ コーン たまねぎ しめじ	しよくパン はるさめ	ドレッシング クリーム ゴールド	662 776	26.9 33.0	32.3 36.8
21	水	ごはん	牛乳	さばのしおやき ひじきとがんものにももの ごまあえ	さば とり肉 だいち がんとどき	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	こんにやく たけのこ キャベツ	米 さとう	あぶら ごま	658 779	28.7 33.2	23.8 27.1
22	木	わかめ ごはん	牛乳	野さしいため あげたこやき	ぶた肉	わかめ 牛乳 あおのり	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ キャベツ もやし ヤングコーン	米 たこやき	あぶら	612 753	20.2 24.0	17.4 21.2
23	金	すくなめ ごはん おかかふりかけ	牛乳	カレーうどん わかめサラダ	ぶた肉 ツナ いんげんまめ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	米 うどん	あぶら ドレッシング	602 704	20.5 23.2	17.5 19.6
26	月	ごはん	牛乳	あじフライ れんこんのいために ポイル野さい パックソース	ぶた肉 さつまあげ あじフライ	牛乳	にんじん	こんにやく れんこん キャベツ きゅうり	米 さとう	あぶら ごま	666 759	22.9 25.1	19.6 20.6
27	火	ロールパン	牛乳	トマトのグラタン れんこんとだいちのツナあえ コンソメスープ	だいち ツナ ベーコン	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	れんこん たまねぎ	ロールパン トマトのグラタン じゃがいも	ドレッシング	642 801	19.5 22.7	31.8 40.0
28	水	ごはん	牛乳	とり肉のからあげ きゅうりのうめあえ なすのみそしる	とり肉 とうふ みそ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく しょうが キャベツ きゅうり うめ たまねぎ なす	米 でんぶん	あぶら	667 831	24.5 31.5	24.2 31.8
29	木	ごはん	牛乳	チリコンカン ハムとキャベツのサラダ	ぶた肉 いんげんまめ だいず きんときまめ てぼうまめ チキンハム	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ コーン	米 さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	669 789	23.1 26.4	19.6 22.1
30	金	チキンライス	牛乳	ポロニアハム ポテトスープ パンブキンパバロア	とり肉 ポロニアハム ベーコン	牛乳	にんじん えだまめ パセリ	たまねぎ コーン キャベツ	米 じゃがいも パンブキンパバロア	あぶら	626 723	22.9 27.0	21.0 23.8

※材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。
※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。
※23日(金)の「少なめごはん」は、いつもの8割程度の量です。