

# 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。

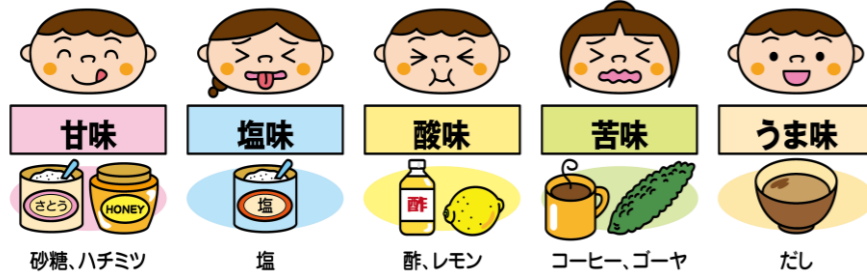


10月末ごろから、給食のお米も新米になる予定です♪  
吉野川市産のあきさかりを使用します。



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	こんだてめい			しょくひんめい(さいりょうめい)			小・えいようか		
		しゆしよく	牛乳	お か ず	ちやにくやほねに なるもの	からだのちようしよ とのえるもの	はたらくちからや ねつになるもの	エネル ギー	たんぱく しつ (g)	しつ (g)
2	月	ごはん	牛乳	チャアシャンドウフ ちゅうかふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ みそ チキンハム	しょうが にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり ねぎ にんじん	こめ さとう あぶら ドレッシング(ごま)	624	21.4	17.8
3	火	きなこ あげパン	牛乳	ポルシチふうスープ さつまいものサラダ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン チキンハム	たまねぎ しめじ きゅうり にんじん トマト パセリ	コッペパン さとう さつまいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	660	18.9	32.4
4	水	ごはん	牛乳	さばのしおやき すだち きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう わかめ さば ぶたにく さつまあげ	すだち こんにやく ごぼう にんじん	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	643	22.9	19.0
5	木	キャラメル パン	牛乳	なるときんときオムレツ トマトケチャップ つけあわせ にくだんごはくさいのスープ	ぎゅうにゅう なるときんときオムレツ にくだんご	キャベツ にんじん きゅうり ねぎ はくさい しいたけ	キャラメルパン はるさめ	609	22.2	18.6
6	金	ごはん	牛乳	ちゅうかどんのぐ ターサイパオズ なしゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ターサイパオズ	にんにく たまねぎ たけのこ はくさい しいたけ にんじん	こめ あぶら さとう でんぶん なしゼリー	646	19.9	16.0
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	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	ブロッコリー たまねぎ にんじん しめじ パセリ	コッペパン さとう じゃがいも	610	24.5	23.6
11	水	ごはん	牛乳	さんまのおかか ゆかりあえ ひじきのいために	ぎゅうにゅう ひじき さんまのおかか とりこく あぶらあげ だいたず	にんじん キャベツ こんにやく しそ たけのこ	こめ さとう あぶら	611	22.9	16.4
12	木	コッペパン	牛乳	やきビーフン はるまき いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ はるまき	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 あぶら ビーフン いちごジャム	682	21.8	25.0
13	金	むぎごはん	牛乳	きのこもりりチキンカレー わかめサラダ	ぎゅうにゅう わかめ とりこく いんげんまめ ツナ	にんじん にんにく たまねぎ しめじ まいたけ しいたけ キャベツ	こめ あぶら むぎ じゃがいも ドレッシング	602	22.9	13.1
16	月	ごはん	牛乳	ごもくあつやきたまご すきやき おかかふりかけ	ぎゅうにゅう ごもくあつやきたまご ぎゅうにく やきとうふ おかかふりかけ	にんじん こんにやく だいこん たまねぎ はくさい しいたけ しろねぎ	こめ あぶら さとう やきふ	634	24.2	16.9
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 チョコだいたず	ぎゅうにゅう ウインナー チキンハム	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 あぶら じゃがいも マカロニ ドレッシング チョコだいたず	677	23.6	25.4
18	水	ごはん	牛乳	とりこくのすだちふうみ なるときんときのみそしる	ぎゅうにゅう とりこく みそ あぶらあげ	にんじん ねぎ しょうが たまねぎ しいたけ	こめ あぶら でんぶん さとう さつまいも	674	25.0	17.7
19	木	パンブキン パン	牛乳	ポークビーンズ ツナサラダ レアチーズ(いちごあじ)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず ツナ レアチーズ(いちごあじ)	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	パンブキンパン じゃがいも さとう あぶら ドレッシング	687	27.5	23.6
20	金	わかめ ごはん	牛乳	ちくぜんに いわしのカリカリフライ ごまあえ	ぎゅうにゅう わかめ とりこく ちくわ いわしのカリカリフライ	にんじん さやいんげん しょうが こんにやく れんこん ごぼう たけのこ しいたけ キャベツ	こめ あぶら さとう ごま	680	23.8	19.1
23	月	ごはん	牛乳	あつあげとこんにやくのみそに すのもの のりつくだに	ぎゅうにゅう わかめ のりつくだに ぶたにく みそ あつあげ	にんじん しょうが こんにやく たけのこ キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう	607	20.5	15.2
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	ぎゅうにゅう ひじき ベーコン	にんじん こまつな 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 あぶら ドレッシング(ごま)	620	20.5	23.0
25	水	ごはん	牛乳	さわらのてりやき おひたし かきたまじる こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう わかめ さわら とうふ たまご こくとうビーンズ	こまつな にんじん キャベツ たまねぎ	こめ あぶら さとう でんぶん	630	28.7	17.2
26	木	コッペパン	牛乳	すぶた フルーツのマスカットゼリーあえ※①	ぎゅうにゅう ぶたにく	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 あぶら でんぶん さとう ゼリー ナタデココ	688	22.1	23.0
27	金	ごはん	牛乳	ピピンパのぐ(にくみそ・ナムル) ナムルドレッシング わかめスープ	ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにく みそ たまご ベーコン	にんじん しょうが にんにく もやし きゅうり たまねぎ	こめ さとう じゃがいも あぶら ドレッシング(ごま)	610	21.4	18.8
30	月	ごもくずし	牛乳	さけのやさいかつ そうめんじる	ぎゅうにゅう さけのやさいかつ あぶらあげ	にんじん ねぎ ごぼう れんこん たまねぎ しいたけ	こめ あぶら さとう そうめん	617	19.2	19.2
31	火	コッペパン	牛乳	チキンウインナー やさいかつサラダ コーンポタージュ パンブキンパバロア	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン いんげんまめ	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 ドレッシング あぶら パバロア	661	24.2	23.4

◎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児童(中学年)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。

650 kcal	21.6g ~ 32.5g	14.4g ~ 21.7g
-------------	---------------------	---------------------