

# 10月 ぜんはん 前半 よていこんだて表

令和5年度  
鹿児島市立紫原小学校

朝夕涼しくなり、秋らしさを感じるようになりました。  
米や野菜、果物、魚など、日本の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎える季節です。季節ならではのおいしさを味わい、収穫の秋を感じましょう。



皆さんは、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

<b>甘味</b>	<b>塩味</b>	<b>酸味</b>	<b>苦味</b>	<b>うま味</b>
砂糖、ハチミツ	塩	酢、レモン	コーヒー、ゴーヤ	だし

### ☆お預しい

- おはしは前日に献立表でチェックして忘れないようにしましょう。
- 給食着は家庭で洗濯して、アイロンをかけて持ってきてましょう。
- ☆ 天候等により材料を一部変更する場合があります。予め御了承ください。

	月	火	水	木	金
<b>献立名</b>	<b>2</b> ① <b>バターパン</b> ② <b>豆とウィンナーのトマト煮</b> ③ <b>アップルポンチ</b>	<b>3</b> <b>はし</b> ① <b>ごはん</b> ② <b>魚そば</b> <b>ごはん</b> <b>の具</b> ③ <b>豚汁</b> ④ <b>のむヨーグルト</b>	<b>4</b> <b>はし</b> ① <b>小型パン</b> ② <b>レーズンクリーム</b> ③ <b>五目うどん</b> ④ <b>ナッツごぼう</b>	<b>5</b> <b>はし</b> ① <b>むぎごはん</b> ② <b>ジャーツァン豆腐</b> ③ <b>春菊の酢のもの</b>	<b>6</b> <b>はし</b> ① <b>ごはん</b> ② <b>味付けのり</b> ③ <b>焼き鳥風煮</b> ④ <b>沢煮椀</b>
<b>血や肉や骨になる</b>	牛乳 ②チーズ ②とりにく ウィンナー ②いんげんまめ ひよこまめ	牛乳 ②かんぱち ③ぶたにく あぶらあげ ③みそ ④ヨーグルト	牛乳 ③とりにく さつまあげ ③わかめ	牛乳 ②ぶたミンチ あつあげ ②あかみそ ③こんぶ	牛乳 ②のり ③とりにく とりレバー ④ぶたにく あぶらあげ
<b>体の調子を整える</b>	②にんじん たまねぎ トマト ②マッシュルーム えだまめ ③みかん もも パイン りんご	②にんじん コーン いんげん ③にんじん だいこん ねぎ ③ごぼう こんにゃく	③にんじん たまねぎ ねぎ ③たけのこ しいたけ ④ごぼう	②にんじん たまねぎ しいたけ ②たけのこ えだまめ ③キャベツ きゅうり にんじん	③ぶたねぎ ④しいたけ ④にんじん だいこん ごぼう ④こまつな こんにゃく
<b>エネルギーになる</b>	①パン ②じゃがいも あぶら さとう ③ゼリー	①こめ ②さとう ③じゃがいも あぶら	①パン ②レーズンクリーム ③うどん④アーモンド さとう ④こむぎこ でんぷん あぶら	①こめ むぎ ②でんぷん ②さとう ごまあぶら ③はるさめ さとう ごま	①こめ ③でんぷん あぶら ③さとう
<b>その他・調味料等</b>	②にんにく ワイン ケチャップ ②ソース コンソメ 醤油 塩	②醤油 酒 みりん しょうが ③酒 煮干し(だし)	③醤油 酒 塩 かつお節(だし) ④醤油 みりん	②酒 にんにく しょうが 醤油 ②ケチャップ ③醤油 酢	③醤油 酒 みりん ④醤油 酒 かつお節(だし)
<b>エネルギー/たんぱく質</b>	585kcal/24.1g	641kcal/23.4g	590kcal/23.6g	649kcal/23.5g	600kcal/25.9g
<b>献立名</b>	<b>9</b> <b>スポーツの日</b>	<b>10</b> ① <b>むぎごはん</b> ② <b>ポークカレー</b> ③ <b>パインサラダ</b>	<b>11</b> ① <b>小型バターパン</b> ② <b>クリームパスタ</b> ③ <b>アーモンドいりこ</b> ④ <b>梨</b>	<b>12</b> <b>はし</b> ① <b>ごはん</b> ② <b>酢豚</b> ③ <b>かきたま汁</b>	<b>13</b> <b>はし</b> ① <b>わかめごはん</b> ② <b>鮭の塩こうじ焼き</b> ③ <b>やさいソテー</b> ④ <b>秋の味覚汁</b>
<b>血や肉や骨になる</b>		牛乳 ②ぶたにく レンズまめ ②チーズ スキムミルク	牛乳 ②とりにく ベーコン チーズ ②ぎゅうにゅう ③いりこ	牛乳 ②ぶたにく こうやどうふ ③たまご わかめ とうふ	牛乳 ①わかめ ②さけ ③ベーコン ④あぶらあげ みそ
<b>体の調子を整える</b>		②にんじん たまねぎ ②えだまめ りんご ③にんじん ③キャベツ きゅうり パイン	②にんじん たまねぎ しめじ ②ほうれんそう えのきだけ ④なし	②たまねぎ ピーマン ②パプリカ ③にんじん たまねぎ なら	③もやし ほうれんそう ④にんじん だいこん ④えのきだけ しめじ ねぎ
<b>エネルギーになる</b>		①こめ むぎ ②じゃがいも あぶら ③はちみつ あぶら	①パン ②スバゲティー オリーブオイル ②なまクリーム ③アーモンド	①こめ ②でんぷん さとう あぶら ③でんぷん	①こめ ③あぶら ④さつまいも さといも
<b>その他・調味料等</b>		②加-粉 加-粉 ケチャップ ソース ワイン ②にんにく ③醤油 酢 塩 しょうが	②にんにく ワイン コンソメ ②塩 こしょう	②醤油 酒 しょうが 酢 ケチャップ ③醤油 酒 塩 かつお節(だし)	②塩こうじ 酒 ③醤油 ④煮干し(だし)
<b>エネルギー/たんぱく質</b>		653kcal/22.6g	625kcal/29.0g	635kcal/26.5g	583kcal/25.0g

		月	火	水	木	金
献 立 名	こ ん	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b> <b>はし</b>	<b>20</b> <b>はし</b>
	だ て	① バーガーパン ② チキンカツ ③ キャベツ・ソース ④ ふわふわスープ	① サフランライス ② シーフードドリア ③ コーンソテー	① 小型黒糖パン ② イタリアンスパゲティ ③ 粒マスタードサラダ ④ みかんジュース	① むぎごはん ② 大豆の五目煮 ③ 高菜のゴマ炒め	① ごはん ② 焼肉どんぶり ③ ワカメスープ ④ スイートポテト
材	血や肉や骨になる	牛乳 ②とりにく ④たまご こなチーズ	牛乳 ②とりにく えび いか ②あさり チーズ きゅうにゅう ③ウィンナー	牛乳 ②ぶたにく ベーコン ②チーズ	牛乳 ②とりにく だいず ②さつまあげ あつあげ ③しらすまし ひじき	牛乳②ぎゅうにく あかみそ ③とうふ わかめ ③うすらたまご
	体の調子を整える	③キャベツ ④にんじん たまねぎ ④ほうれんそう	②にんじん たまねぎ ②しめじ パセリ ③こまつな もやし コーン	②にんじん たまねぎ ピーマン ②マッシュルーム ④みかんジュース ③キャベツ きゅうり コーン	②にんじん たけのこ ②しいたけ こんにゃく ②えだまめ ③たかなづけ	②にんじん たまねぎ キャベツ ②ピーマン りんご ③にんじん ③たまねぎ えのきだけ
料	エネルギーになる	①パン ②パンこ あぶら ④じゃがいも パンこ	①こめ ②じゃがいも こむぎこ ②マーガリン ③あぶら	①パン ②スパゲティ グリーンオイル ③あぶら さとう	①こめ むぎ ②じゃがいも あぶら さとう ③ごまあぶら さとう	①こめ ②あぶら さとう ③ごま ごまあぶら ④さつまいも
	その他・調味料等	③ソース ④醤油 塩 こしょう 酢	①ケチャップの素 ②塩 こしょう ②にんにく コンソメ 酢	②にんにく ワイン 塩 こしょう 醤油 ②ケチャップ コルメ ③つぶすレモン果汁	②醤油 酒 みりん ③醤油 酒 しょうが	②にんにく しょうが 醤油 リース ケチャップ ②みりん 唐辛子 ③醤油 かつお節 (だし)
エネルギー/たんぱく質		604kcal/27.9g	630kcal/24.1g	607kcal/23.0g	586kcal/24.5g	647kcal/23.4g
献 立 名	こ ん	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b> <b>はし</b>	<b>26</b> <b>はし</b>	<b>27</b> <b>はし</b>
	だ て	うんどうかいりりかえきょうじつ <b>運動会振替休日</b>	① チキンライス ② コーンポタージュ ③ 野菜ゼリー	① 厚切り食パン ② いちごジャム ③ 春巻き ④ 海鮮汁ビーフン	① ごはん ② 里芋のごま味噌煮 ③ しそひじきあえ	① むぎごはん ② 和風おろし ハンバーグ ③ ピリ辛みそ汁
材	血や肉や骨になる		牛乳 ①とりにく ②ベーコン チーズ ②ぎゅうにゅう	牛乳 ③はるまき (豚) ④ぶたにく いか えび	牛乳 ②ぶたにく あつあげ ②さつまあげ みそ ③ひじき	牛乳 ②ハンバーグ (とり・ぶた) ③たら あぶらあげ みそ
	体の調子を整える		①にんじん たまねぎ ピーマン ①グリーンピース マッシュルーム ②コーン ②にんじん たまねぎ パセリ	④にんじん たまねぎ ④チンゲンサイ たけのこ ④たけのこ	②にんじん だいこん ②いんげん こんにゃく ③キャベツ きゅうり にんじん	②だいこん ねぎ えのきだけ ③にんじん たまねぎ たら ③もやし はくさいキムチ
料	エネルギーになる		①こめ マーガリン さとう ②こめこ マーガリン ②なまクリーム ③ゼリー	①パン ②ジャム ③あぶら ④ビーフン ごまあぶら	①こめ ②さといも ごま さとう ②ごまあぶら	①こめ むぎ ②でんぷん さとう ③じゃがいも
	その他・調味料等		①ケチャップ ワイン コンソメ 塩 ①こしょう ②酢 ③塩 こしょう	④ しょうが 酒 塩 こしょう ④ 醤油 鶏がらスープ	②酒 みりん 醤油 かつお節 (だし)	②醤油 みりん 酒 塩 かつお節 ③豆板醤 酒 煮干し (だし)
エネルギー/たんぱく質			648kcal/21.0g	589kcal/24.5g	604kcal/23.8g	615kcal/24.7g
献 立 名	こ ん	<b>30</b>	<b>31</b> <b>はし</b>	 <b>大切にしたい もったいないの心</b> 		
	だ て	① バターパン ② かぼちゃのミートソース煮 ③ こんにゃくサラダ	① ごはん ② 豆腐のカレー炒め ③ 小魚の佃煮 ④ ハロウィンデザート			
材	血や肉や骨になる	牛乳②ぎゅうミンチぶたミンチ ②だいずミート チーズ ③かいそう	牛乳 ②ぶたにく とうふ ②さつまあげ ③にぼし ③こんにゃく かつおぶし	<p>「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題になっています。</p> <p><b>残さず食べよう!</b></p>		
	体の調子を整える	②にんじん たまねぎ しめじ じゃがいも ②かぼちゃ グリーンピース ③コーン ③キャベツ きゅうり こんにゃく	②にんじん たまねぎ ②キャベツ えだまめ ②しいたけ			
料	エネルギーになる	①パン ②マーガリン ③ごま さとう ごまあぶら	①こめ ②あぶら さとう ③ごま さとう ④かぼちゃプリン	<p><b>食品ロス削減 3つのコツ</b></p> <p><b>1 買い過ぎない</b> 家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。</p> <p><b>2 作り過ぎない</b> 家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。</p> <p><b>3 食べ残さない</b> 作った料理は早めに食べ切りましょう。</p>		
	その他・調味料等	②ケチャップ マッシュルーム ワイン デザイナース ②ケチャップ 醤油 ココナツ 塩 こしょう 醤油 酢	②酒 醤油 カレー粉 塩 ③みりん 醤油 酢			
エネルギー/たんぱく質		582kcal/25.5g	637kcal/27.1g	<p>参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」(令和3年度版)</p>		

