

10月 給食だより

「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



ようやく暑さがやわらぎ、秋の気配を感じるようになってきました。過ごしやす
い気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期です。
よく食べ、よく運動し、よく休んで、心も体も健康に過ごしましょう。



10月1日から31日まで「もみじ読書
月間」です。司書の佐藤先生からオス
メの5冊の本を紹介していただき、本の中の料理が
給食で登場します。どんなお話なのか図書室にある
ので読んでみてくださいね。

1日『にんじん だいこん ごぼう』

植垣歩子 再話・絵
福音館

むかしむかし、にんじんと、だいこんと、ごぼうは、
みんな、白い色をしていました。ある日、みんなで、どろんこ遊びをし
たら、どろだらけになってしまい、お風呂にはいることになりました。最初
にはいったのは、にんじん。でもお湯が熱くて、がまんをしてつかってい
ると、からだの色が変わってしまっ…。



19日『じごくのラーメンや』

刈田澄子 作 西村繁男 絵
教育画劇

じごくにラーメンやが、開店。名物はからーい、からー
い、ラーメン。でも、全部食べられたら、天国へいくこ
とができる。店は、たちまち、大行列に。すると、ラーメンのいいにおい
は、天国にまで届いて、ラーメンを食べてみたいというお話に。はたし
て、完食できるかな？



21日『みんなのきもち』

村上しいこ 作者 西村繁男 画家
学習研究社

1年生の、さかまきはちろう君。学校で自分以外の、
ものの気持ちになるという、発表をすることに。でも、けっこう、難し
い…。晩御飯は、昨日の残りのおでん。おでんに、もんくをいって、食べ
かけのまま、席をたって、お風呂にはいった、はちろう君。すると、何者
かが、お風呂場に侵入してきて、はちろう君は大ピンチに…。



30日『ぐりとぐらとすみれちゃん』

中川李枝子 作 山脇百合子 絵
福音館

大人気の絵本、ぐりとぐらシリーズ。ぐりとぐら
のところに、大きなリュックを背負った女の子、すみれちゃんがやって
きます。リュックの中には、大きなかぼちゃ。さあ、どんな、お料理ができ
るのでしょうか？



『カボチャのなかにたねいくつ?』

マーガレット・マクナマラ 作
G.ブライアン・カラス 絵
真木文絵 訳
フレーベル館

ティフィン先生が持ってき大ききさの違う3つのカボチャ。たねは、どれが
いちばんおお
一番多いのかな?そこで、みんなで、数えてみることにしました。
かぞ
数え方も、色々と工夫して、比べてみると、結果は、はたして…?



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。

味覚の秋・食欲の秋

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

- 辛い…唐辛子などのピリピリとした刺激や熱さ
- 渋み…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキコツとする感覚
- 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ

今月の献立より

14(水)・23(金)「FC東京コラボ給食」…FC
東京の選手たちとチーム専属の管理栄養士さんが子
どもたちの成長・体力向上・集中力アップを支える
スポーツ栄養学の考え方を取り入れた給食を
考えてくださいました。詳細は、別紙をご覧ください。

27(火)「世界の料理 ロシア」…ヴィネグレットは、
お祝いや大勢が集まる時によくつくられるピーツなど
角切りにした野菜を和えた伝統的なサラダです。ピー
ツは赤紫色をした根菜です。見た目は赤かぶに似て
いますが、ほうれん草の仲間で、酸と反応するとピン
ク色に発色します。



10月

こんだてひょう



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
1 木	ごはん 鯖の味噌煮 和風ポテトサラダ 根菜あったかスープ	○ ○ ○ ○	鯖・味噌 干ひじき 絹ごし豆腐・鶏肉	米 三温糖 じゃがいも・ごま油 こんにゃく・でんぶん・油	生姜 いんげん・人参 ごぼう・大根・人参・干し椎茸・ねぎ・小松菜
2 金	かんぴょう入り五目ごはん 焼き梅干し 湯葉のかき揚げ汁 いちごミルクゼリー	○ ○ ○ ○	油揚げ 豚肉 湯葉・卵 アガー・調整豆乳・豆乳クリーム	米・三温糖 春雨・ごま油・でんぶん・餃子の皮・小麦粉・油 砂糖	かんぴょう・干し椎茸・人参・葱・小松菜 にんにく・生姜・白菜・ニラ ニラ・干し椎茸 いちごジャム
5 月	豚肉とコーンのピラフ 魚のマヨネーズ焼き ミネストローネ	○ ○ ○	豚肉 アブラカレイ・調整豆乳 豆乳クリーム ベーコン	米・油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも・シェルフカロニ・油	玉葱・人参・ホールコーン・グリーンピース 玉葱・マッシュルーム・パセリ にんにく・人参・玉葱・ホールトマト・ホールコーン ぶどう
6 火	トマトとなすのスパゲティ チンゲン菜のクリームスープ たまねぎマフィン	○ ○ ○	ベーコン ベーコン・鶏肉 調整豆乳・いんげん豆 鶏肉・油揚げ	スパゲッティ・油・砂糖 小麦粉・乳不使用マーガリン・油 きび砂糖・メープルシロップ・小麦粉・油	にんにく・玉葱・人参・マッシュルーム・なす・ホールトマト チンゲン菜・人参・玉葱 玉葱
7 水	秋の香りごはん 揚げだし豆腐の肉味噌かけ 肉じゃがうま煮	○ ○ ○	鶏肉・油揚げ 押し豆腐・豚肉・味噌 豚肉・生揚げ	アルファ化米・もち米・さつまいも・油 でんぶん・小麦粉・油・砂糖 じゃがいも・糸こんにゃく・砂糖・油	しめじ・干し椎茸・人参 玉葱 人参・玉葱・干し椎茸・グリーンピース
8 木	ベーコンとじゃが芋のにんにくチャーハン いかステーキ 大根ともやしのナムル ニラとコーンのスープ	○ ○ ○ ○	ベーコン いか 鶏肉・絹ごし豆腐	米・油・じゃがいも でんぶん・油・砂糖 ごま油	にんにく・玉葱・万能ねぎ 玉葱 ほうれんそう・大根・もやし・人参・にんにく・生姜 玉葱・人参・ニラ・ホールコーン
9 金	ブルーベリーマフィン かぼちゃシチュー ラビットサラダ	○ ○ ○	調整豆乳 鶏肉・調整豆乳・豆乳クリーム	ホットケーキミックス（乳卵なし）・小麦粉 乳不使用マーガリン じゃがいも・油・乳不使用マーガリン・小麦粉	ブルーベリー 玉葱・人参・かぼちゃ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・もやし・玉葱・人参・レモン
13 火	きつねうどん ししゃもの変わりごまフライ じゃが芋のカレー・きんぴら	○ ○ ○	豚肉・油揚げ ししゃも・粉チーズ 豚肉	うどん（乳卵なし）・砂糖 小麦粉・黒ごま・パン粉・生パン粉・油 じゃがいも・油・砂糖	人參・しめじ・小松菜・ねぎ・干し椎茸 人參・玉葱・ピーマン
14 水	ごはん ジャンボ揚げ餃子 パンサンスー（香風サラダ） 中華風卵スープ ソフトフランスパン	○ ○ ○ ○ ○	豚肉 豚肉・卵・絹ごし豆腐	米 でんぶん・餃子の皮・小麦粉・油・ごま油 春雨・油・ごま油・砂糖・白ごま でんぶん	にんにく・生姜・キャベツ・ねぎ・ニラ 人参・キャベツ・もやし・きゅうり 人参・玉葱・ニラ・ホールコーン・クリームコーン ぶどう
15 木	豆腐のクリームグラタン 炒めサラダ ポテトとベーコンのスープ	○ ○ ○	豚肉・大豆・絹ごし豆腐 押し豆腐・ピザチーズ ベーコン ベーコン	ソフトフランスパン（乳卵なし） 油 ノンエッグマヨネーズ・油 じゃがいも	にんにく・玉葱・人参 エリンギ・れんこん・もやし・人参・ごぼう 玉葱・人参・ホールコーン・キャベツ
16 金	ごぼうピラフ 鮭とはんぺんのコロッケ フレンチサラダ きのこのスープ	○ ○ ○ ○	鶏肉 鮭・はんぺん・鶏肉・大豆 鶏肉	米・油 小麦粉・パン粉・生パン粉・油 油・砂糖	人参・ごぼう・玉葱・マッシュルーム・ホールコーン・グリーンピース 玉葱 キャベツ・もやし・人参・ホールコーン・玉葱 しいたけ・しめじ・えのきたけ・玉葱・ほうれんそう・人参
19 月	天國の出前ラーメン 黒とチーズの包み揚げ じゃが芋の中華炒め	○ ○ ○	豚肉 餅・ピザチーズ 豚肉	煮し中華めん（乳卵なし）・油 春雨の皮・小麦粉・油 じゃがいも・油	生姜・にんにく・人参・キャベツ・ねぎ・もやし・キムチ 白菜・ニラ・ホールコーン 生姜・ピーマン・もやし・玉葱
20 火	五目チャーハン 麻婆なす わかめスープ	○ ○ ○	焼き豚・卵 豚肉・味噌 わかめ	米・油 でんぶん・油 ごま油	人参・ねぎ・グリーンピース 生姜・にんにく・人参・玉葱・ねぎ・干し椎茸・葱・ピーマン・なす 白菜・人参・えのきたけ・もやし・ねぎ・生姜
21 水	チーズカレトースト さかまき家のおでん コーンサラダ	○ ○ ○	豚肉・大豆・ピザチーズ 鶏肉・ウインナー さつま揚げ・揚げボール	食パン・油・砂糖・小麦粉 じゃがいも・こんにゃく・砂糖 砂糖・油	にんにく・生姜・玉葱 人参・キャベツ・大根・ブロッコリー・グリーンピース キャベツ・レタス・人参・もやし・きゅうり・ホールコーン・玉葱
22 木	豆と豆のおこわ 長り飯とじゃがいもの揚げ煮 糸こんにゃくのサラダ キャベツと鷹揚げの味噌汁	○ ○ ○ ○	小豆 豆・大豆 絹揚げ 生揚げ・味噌・白味噌	米・もち米・むぎ麦・黒ごま でんぶん・油・じゃがいも 油・ごま油・砂糖	生姜・人参・枝豆 きゅうり・キャベツ・もやし・人参 キャベツ・玉葱・小松菜・ねぎ
23 金	ごはん 炒り鶏入り豚キムチ炒め ポテトの中華サラダ 中華スープ	○ ○ ○ ○	豚肉・卵 豚肉・絹ごし豆腐	米 油・砂糖・ごま油 じゃがいも・砂糖・油・ごま油 ごま油	にんにく・生姜・ニラ・玉葱・人参・干し椎茸・キムチ 白菜・きゅうり・もやし・キャベツ 人参・キャベツ・もやし・小松菜・ねぎ りんご
26 月	五目おこわ 中華風卵焼き じゃがいもの中華スープ	○ ○ ○	鶏肉・油揚げ 鶏肉・卵 ベーコン	米・もち米・油・砂糖 砂糖・でんぶん・ごま油・油 じゃがいも・ごま油	人参・しめじ・ごぼう・グリーンピース 人参・玉葱・きくらげ・小松菜 人参・もやし・チンゲン菜・ホールコーン・ねぎ
27 火	手作りのピロシキ ボルシチ ヴィネグレット（ビーツのサラダ）	○ ○ ○	牛乳・豚肉 豚肉・生クリーム ロースハム	強力粉・砂糖・バター・油 じゃがいも・砂糖・油・バター・小麦粉 じゃがいも・油・砂糖	玉葱・人参・キャベツ 玉葱・人参・セロリ・キャベツ・かぶ ビーツ・玉葱・人参・セロリ・きゅうり・にんにく
28 水	秋味カレーライス ささみとキャベツの梅サラダ 鶏のりピーズ	○ ○ ○	鶏肉 鶏肉 大豆・青のり	アルファ化米・さつまいも・じゃがいも 小麦粉・乳不使用マーガリン・油 ごま油・砂糖 でんぶん・油	にんにく・生姜・玉葱・エリンギ・しめじ・人参 キャベツ・もやし・きゅうり・人参・梅
29 木	ポロポロジュシー 黒のピリ辛焼き キャベツの塩昆布和え	○ ○ ○	豚肉・干ひじき 鯖 塩昆布	米・米粒麦・油 砂糖 ごま油	人参・葱・こねぎ 生姜・にんにく・ねぎ キャベツ・きゅうり・人参
30 金	和風スープパグティ ツナコーンサラダ すみれちゃんのかぼちゃケーキ	○ ○ ○	鶏肉・ベーコン ツナ 調整豆乳	スパゲッティ・オリーブ油・でんぶん 砂糖・油 ホットケーキミックス（乳卵なし）・油 乳不使用マーガリン・きび砂糖	にんにく・玉葱・人参・しめじ・えのきたけ・こねぎ もやし・人参・枝豆・キャベツ・ホールコーン・玉葱 かぼちゃ

※ウインナー、ベーコン、ハム、焼き豚、パン粉、練製品は乳卵を使用していません。

※今月の地場野菜は、きゅうり、なすです。

※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。