

10月(前半)献立表

今月の食育目標:偏食をなくそう

令和8年度
真田中学校

日	牛乳	予定献立		主な食材						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	今月の メッセージ☆
				主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主に熱や力になる			
				1群 肉魚卵豆類	2群 牛乳小魚海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜果物	5群 穀類芋類砂糖	6群 油脂類		
1 木	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米,強化米		848 kcal	いわたしの日 でして十 しは、月 よ漢二四 う字日日 ?で早は 書き語 くて呂 とす合 「がわ 鯛ニせ 」日 、は「 魚いい へわわ んしし にをの 弱使日 いつー たと書 献言 き立 まに れ す して 。ま い さ し ま て た す 。 。 ない そ ぜ わ こ
		牛乳&小魚		牛乳,小魚						35.7 g	
		チーズ入りハンバーグ	豚ひき肉,鶏ひき肉,木綿豆腐	チーズ		たまねぎ,えのき米	パン粉,三温糖			26.9 g	
		ダブルサラダ		ヨーグルト		きゅうり,たまねぎ,レモン果汁	じゃがいも,さつまいも	卵不使用マヨネーズ		3.2 g	
		白菜のスープ	鶏肉		にんじん	しょうが,ねぎ,たけのこ,はくさい,干し椎茸	はるさめ				
2 金	○	発芽玄米入りご飯	いわたしの日献立					精白米,発芽玄米,強化米		733 kcal	
		牛乳		牛乳						28.3 g	
		いわたしの竜田揚げ	いわたし			しょうが	でんぶん	油		22.1 g	
		昆布あえ		塩昆布	にんじん	はくさい,きゅうり,もやし				2.4 g	
		さつま汁	鶏肉,みそ		にんじん	ごぼう,だいこん,ねぎ	こんにゃく,さつまいも	油			
5 月	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米,強化米		744 kcal	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚						39.5 g	
		鮭のねぎみそ焼き	鮭,みそ			ねぎ,しょうが	上白糖			21.9 g	
		秋野菜とチキンのサラダ	チキンオイル漬け	チーズ	ブロッコリー,にんじん	きゅうり	じゃがいも	オリーブ油		2.9 g	
		真田汁	油揚げ,木綿豆腐,みそ		にんじん,こまつな	えのきたけ,はくさい,しめじ					
6 火	○	フレンチ風オムライス	鶏肉,薄焼き卵		にんじん,枝豆	たまねぎ,エリンギ		精白米,発芽玄米,強化米	油	707 kcal	
		牛乳&フローズンヨーグルト		牛乳,フローズンヨーグルト						24.8 g	
		のりいっぱいサラダ		のり	にんじん	キャベツ,きゅうり	はるさめ,上白糖	ごま油		22.9 g	
		五目野菜スープ	鶏肉		にんじん,こまつな	しょうが,はくさい,たまねぎ,たけのこ		油		3.0 g	
		図書委員会コラボ献立④									
7 水	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米,強化米		709 kcal	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚						29.0 g	
		麻婆豆腐	豚ひき肉,みそ,木綿豆腐		にんじん,にら	にんにく,しょうが,たまねぎ,干し椎茸,ねぎ	三温糖,でんぶん	油,ごま油		20.2 g	
		ハンサンスー	鶏系卵,チキンオイル漬け		にんじん	キャベツ,きゅうり	はるさめ,上白糖	油,ごま油,ごま		2.7 g	
		わかめスープ		わかめ		たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,しょうが					
8 木	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米,強化米		736 kcal	
		牛乳&梨		牛乳		梨				29.5 g	
		ちくわの磯部揚げ	竹輪	あおのり			花衣	油		19.3 g	
		大根サラダ		ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ,だいこん	上白糖	油		3.2 g	
		きのこの沢煮椀	豚肉		こまつな	えのきたけ,しめじ,干し椎茸,なめこ					
9 金	○	コッペパン						コッペパン		869 kcal	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚						40.1 g	
		鶏肉のワインソースかけ	鶏肉			にんにく	三温糖	油		28.1 g	
		フレンチサラダ			にんじん	キャベツ,きゅうり,コーン		油		3.5 g	
		秋の香りシチュー	鶏肉	脱脂粉乳,牛乳,生クリーム	にんじん,ブロッコリー	たまねぎ,しめじ	さつまいも,小麦粉	油,有塩バター			
13 火	○	うどん風ソフト麺						ソフト麺		781 kcal	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚						26.6 g	
		大学芋					さつまいも,三温糖,でんぶん	油,ごま		16.3 g	
		ミネラルたっぷりサラダ	ひよこ豆,糸かまぼこ	茎わかめ	にんじん	キャベツ,ごぼう,きゅうり,コーン	上白糖	油		3.4 g	
		肉みそソース	豚ひき肉,みそ		にんじん,ほうれんそう	にんにく,しょうが,たまねぎ,たけのこ,もやし,干し椎茸	三温糖,でんぶん	油,ごま油			
14 水	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米,強化米		727 kcal	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚						34.6 g	
		さばの香味焼き	さば,みそ			レモン果汁,しょうが,ねぎ	三温糖			20.3 g	
		きんぴらごぼう	鶏肉,さつま揚げ		にんじん	ごぼう,干し椎茸	しらたき,三温糖	油,ごま		2.9 g	
		大根と油揚げのみそ汁	油揚げ,みそ			だいこん,えのきたけ,ねぎ					
15 木	○	発芽玄米入りご飯	企画給食：りんご					精白米,発芽玄米,強化米		704 kcal	
		牛乳&りんご		牛乳		りんご				30.8 g	
		厚揚げのそぼろあんかけ	厚揚げ,鶏ひき肉				三温糖,でんぶん			18.2 g	
		小松菜としらすのおかかあえ	かつお節	しらす干し	こまつな,にんじん	キャベツ				2.3 g	
		いものこ汁	鶏肉,みそ			ごぼう,えのきたけ,だいこん,ねぎ	さといも,でんぶん				

基準値<エネルギー830kcal><たんぱく質35.3g><脂質23.1g><食塩相当量2.5g未満>

★都合により献立が変更になることがあります。ご理解のうえ、ご協力よろしく願います

「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の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。



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

あま み さん み えん み にが み
甘味・酸味・塩味・苦味・
うま味 (5つの基本味)

目で見る視覚

いろ かたち おお も つ
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

ににおい・風味

皮膚や口の中で感じる触覚

おん ど かた 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…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュツとする感覚
- 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ

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。



