

月			火			水			木			金		
2	ごはん さつまい 肉だんご(しょうゆ) (2個) きゅうりの昆布和え 牛乳		3	みそラーメン とうきび NEW 牛乳		4	チキンカレー ハムサラダ 牛乳		5	ごはん けんちん汁 若鶏のごま照り焼き きゅうりとちくわのサラダ 牛乳		6	コッペパン トマトシチュー ささみカツ 大根サラダ 牛乳	
	赤	牛乳 とり肉 とうふ ぶた肉 こんぶ		赤	牛乳 ぶた肉 つと		赤	牛乳 とり肉 ハム		赤	牛乳 とり肉 とうふ 油あげ ちくわ		赤	牛乳 ぶた肉 とり肉 生クリーム
	緑	玉ねぎ にんじん ごぼう しょうが こんにゃく きゅうり		緑	もやし 長ねぎ にんじん とうもろこし		緑	玉ねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ 大根 きゅうり		緑	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ こんにゃく きゅうり		緑	にんじん 玉ねぎ しめじ トマト 大根 こまつな
9	小 中 エネルギー(kcal) 660 783 たん白質(g) 24.9 28.5		10	かしわうどん アセロラゼリー 牛乳		11	ドッグパン かぼちゃの豆乳スープ 味付きウインナー ツナサラダ スライスチーズ 牛乳		12	ごはん 五目スープ メンチカツ 切り干し大根のサラダ 牛乳		13	食パン クリームシチュー たらのパジル焼き ミックスサラダ 牛乳	
	赤	牛乳 とり肉 ちくわ		赤	牛乳 とり肉 ちくわ		赤	牛乳 豆乳 ウインナー ツナフレーク チーズ		赤	牛乳 とり肉 ぶた肉 きゅうり肉 たら ホキ		赤	牛乳 ベーコン たら ツナフレーク 生クリーム
	緑	こまつな 長ねぎ しめじ アセロラゼリー		緑	こまつな 長ねぎ しめじ ハセリ かぼちゃ にんじん 大根 キャベツ		緑	玉ねぎ ブロッコリー しめじ ハセリ かぼちゃ にんじん 大根 キャベツ		緑	こまつな にんじん えのき 大根 こまつな		緑	玉ねぎ にんじん ハセリ にんにく キャベツ 大根
16	ごはん 五目煮 野菜入りとりつくね(2個) 彩サラダ 牛乳		17	しょうゆラーメン 豆乳プリン 牛乳		18	中華丼 肉しゅうまい(2個) 牛乳		19	ごはん ホイコーロー NEW 揚げジャンボぎょうざ 春雨の和え物 牛乳		20	ソフトフランスパン えびと野菜のクリーム煮 グリルチキン チーズ入り枝豆サラダ 牛乳	
	赤	牛乳 ぶた肉 あつあげ つまみあげ とり肉 くわわかめ ソフトチキン たら ホキ		赤	牛乳 ぶた肉 つと		赤	牛乳 ぶた肉 いか えび 卵		赤	牛乳 ぶた肉 とり肉 たら ホキ		赤	牛乳 えび ベーコン 生クリーム とり肉 チーズ
	緑	にんじん たけのこ 玉ねぎ ごぼう いんげん キャベツ もやし きゅうり コーン こんにゃく		緑	にんじん 長ねぎ こまつな もやし		緑	にんじん 白菜 しょうが 玉ねぎ		緑	キャベツ たけのこ にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ きゅうり		緑	玉ねぎ にんじん ハセリ しょうが にんにく コーン えだ豆
23	小 中 エネルギー(kcal) 686 821 たん白質(g) 30.9 35.9		24	トマトクリームスパゲティ ごまポテト NEW ドリンクヨーグルト		25	コッペパン 大根ポトフ タンドリー炒め オーロラソースのシェルマカロニサラダ 牛乳		26	ごはん みそ汁(えのきたけ・小松菜) ザンギ(2個) キャベツのサラダ 牛乳		27	食パン チキンスープ 鮭フライ スパゲティサラダ 牛乳	
	赤	牛乳 ぶた肉 とうふ 油あげ ぶた肉 ちくわ		赤	牛乳 ぶた肉 とうふ 油あげ ぶた肉 ちくわ		赤	牛乳 ぶた肉 とうふ 油あげ ぶた肉 ちくわ		赤	牛乳 ぶた肉 とうふ 油あげ ぶた肉 ちくわ		赤	牛乳 ぶた肉 とうふ 油あげ ぶた肉 ちくわ
	緑	大根 白菜 にんじん しょうが キャベツ 長ねぎ にんにく きゅうり		緑	玉ねぎ にんじん しめじ トマト		緑	玉ねぎ にんじん 大根 キャベツ しょうが にんにく きゅうり		緑	こまつな えのき キャベツ 大根 にんじん		緑	玉ねぎ にんじん キャベツ 大根 きゅうり
30	小 中 エネルギー(kcal) 697 850 たん白質(g) 26.7 32.2		31	なにわの肉うどん 揚げかまぼこ はちみつレモンゼリー 牛乳		31	◆保護者のみなさまへ◆ 給食費の納入が遅りますと食材の購入に支障をきたしますので、毎月忘れずに納めていただくようお願いいたします。 なお、給食費の納入については、便利な口座振替をご利用いただくようお願いいたします。 給食費納入のご相談は、 学校または給食センター (電話33-9449)へお願いします。		31	学校行事、物資納入等の都合により変更する場合があります。 ご了承ください。		31	学校給食摂取基準 エネルギー(kcal) 小学生 中学生 たんぱく質(%) 学校給食による摂取エネルギー全体13~20% 脂質(%) 学校給食による摂取エネルギー全体20~30%	
	赤	牛乳 とうふ 油あげ いわし ツナフレーク		赤	牛乳 ぶた肉 ちくわ たら		赤	牛乳 ウインナー とり肉 ツナフレーク		赤	牛乳 とり肉 たら ホキ		赤	牛乳 とり肉 鮭 ハム
	緑	なめこ キャベツ にんじん こまつな		緑	長ねぎ こまつな にんじん 玉ねぎ ごぼう はちみつレモンゼリー		緑	玉ねぎ にんじん 大根 キャベツ しょうが にんにく きゅうり		緑	こまつな 油 ドレッシング		緑	カルシウム(mg) 350 450 鉄(mg) 3.0 4.5 ビタミンA(μgRAE) 200 300 ビタミンB1(mg) 0.40 0.50 ビタミンB2(mg) 0.40 0.60 ビタミンC(mg) 25 35
30	小 中 エネルギー(kcal) 644 750 たん白質(g) 26.2 28.7		31	なにわの肉うどん 揚げかまぼこ はちみつレモンゼリー 牛乳		31	◆保護者のみなさまへ◆ 給食費の納入が遅りますと食材の購入に支障をきたしますので、毎月忘れずに納めていただくようお願いいたします。 なお、給食費の納入については、便利な口座振替をご利用いただくようお願いいたします。 給食費納入のご相談は、 学校または給食センター (電話33-94							

10月

旬の味覚を楽しもう!

よく味わって
食べていますか?

秋に美味しい食べ物



新米



里も



さつまいも



かぼちゃ



サケ



なす



まつたけ



りんご



ぶどう



ポンカン



サバ

5つの基本味と代表的な食べ物

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

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。