



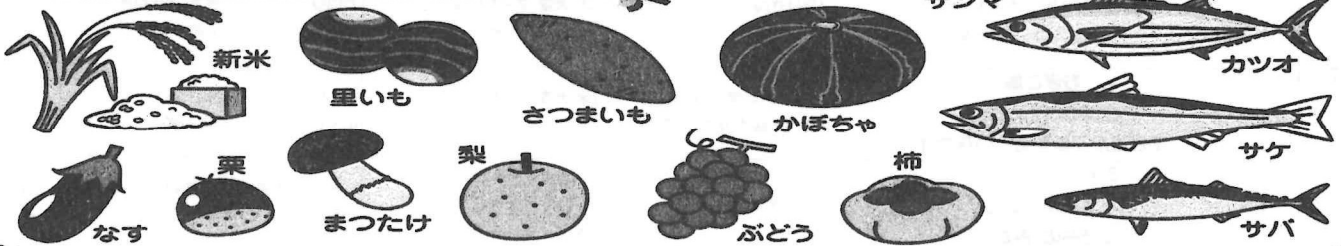
## 実りの秋・食欲の秋、旬の味覚を楽しもう!

「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しょう。

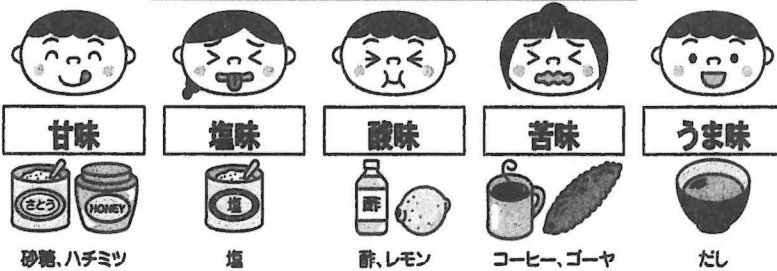


### 秋に美味しい食べ物



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



#### ☆ 今月の献立より ☆

##### 011日 秋野菜のドライカレー(新メニュー)

通常のドライカレーに、かぼちゃ、れんこん、しめじが入ります。さらにピザチーズを加えまろやかに仕上げます。

##### 025日 豆腐のまさご揚げ

まさご(真砂)とは、細かい砂という意味があり、細かく切った野菜を豆腐に混ぜて油で揚げます。

#### <9月使用の主な食材の産地>

食品	産地	食品	産地
牛乳	群馬・青森	れんこん	茨城
	岩手・宮城	にら	栃木
	秋田・東京	ピーマン	茨城
にんじん	千葉・青森	白菜	茨城
玉ねぎ	香川	さつまいも	長野
じゃがいも	静岡	梨	茨城
きゅうり	群馬	巨峰	長野
大根	練馬	鮭	北海道
なす	埼玉	いか	ペルー
長ねぎ	千葉	さば	欧州
小松菜	群馬・東京	ししやも	ノルウェー
さやいんげん	千葉	さんま	北海道
チンゲン菜	千葉	豚肉	群馬
キャベツ	群馬	鶏肉	岩手

給食費の引き落としにご協力をお願いします。  
今月の引き落とし日は、10月16日(月)です。

令和5年



# 10月献立表



富士見台小学校

実施日	献立名		赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
			血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		1人1日 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3	火	○	ご飯 おさかなハンバーグ きりぼし大根のサラダ きのこのすまし汁	牛乳 いわし すり身 鶏ひき肉 豆腐 卵 みそ とり肉 油揚げ	米 片栗粉 砂糖 米ぬか油 ごま油 白ごま	生姜 たまねぎ 切干大根 にんじん キャベツ きゅうり しめじ えのきたけ 大根 小松菜	613	17.3	29.1	2.3		
4	水	○	こうやどうふのたまごとじ ぐたくさんみそ汁	とり肉 高野豆腐 卵 牛乳 みそ 油揚げ	米 こんにゃく 砂糖 片栗粉 米ぬか油 じゃが芋	にんじん たまねぎ たけのこ しめじ 枝豆 ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	610	18.4	30.7	2.4		
5	木	○	むぎご飯 ねぎみそ なまあげと野菜のつま煮 大根とじゃこのすの物	牛乳 みそ とり肉 厚揚げ わかめ ちりめんじゃこ	米 大麦 ごま油 砂糖 白すりごま 米ぬか油 里芋	ねぎ 生姜 にんじん 大根 干しいたけ たけのこ さやいんげん もやし えのきたけ	624	16.8	29.9	2.3		
6	金	○	さつまいもご飯 焼きししゃも 白菜のしおこんぶ炒め にらと卵のみそ汁	牛乳 ししゃも 塩昆布 卵 みそ	米 もち米 さつまい芋 黒ごま ごま油	白菜 にんじん もやし にら たまねぎ ねぎ	583	17.8	30.6	2.8		
10	火	○	キムチチャーハン とうふのちゅうかスープ ぶどうゼリー	豚肉 牛乳 とり肉 豆腐 アガー	米 米ぬか油 白ごま 砂糖 ごま油	にんじん ピーマン キムチ たまねぎ しめじ チンゲンサイ ぶどうジュース	582	14.9	32.2	2.8		
11	水	○	秋野菜のドライカレー コールスローサラダ	豚ひき肉 レンズ豆 チーズ 牛乳	米 大麦 マーガリン 米ぬか油 砂糖	セロリー にんにく 生姜 たまねぎ にんじん かぼちゃ れんこん しめじ キャベツ コーン	600	14.3	29.3	2.8		
12	木	○	むぎご飯 さばのぶんかぼし すきこんぶの煮物 いなか汁	牛乳 さば 昆布 高野豆腐 さつま揚げ 豚肉 油揚げ	米 大麦 米ぬか油 里芋 こんにゃく	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん ごぼう 大根 ねぎ	600	19.5	32.9	2.7		
13	金	○	ジャージャーめん だいがくいも くだもの(みかん)	豚ひき肉 みそ 牛乳	中華めん 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉 さつまい芋 米油 みずあめ 黒ごま	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ もやし きゅうり みかん	698	14.2	26.8	2.8		
16	月	○	なめし じゃがいものそぼろ煮 キャベツとちくわのおかか和え	牛乳 豚ひき肉 大豆 竹輪 かつお節	米 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 片栗粉	生姜 にんじん たまねぎ 枝豆 キャベツ もやし	575	15.7	24.6	2.5		
17	火	○	秋のかおりご飯 こまつな入り卵焼き どさんご汁	とり肉 油揚げ 牛乳 卵 豚ひき肉 豚肉 みそ わかめ	米 さつまい芋 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 マーガリン	生姜 ごぼう にんじん しめじ 枝豆 たまねぎ 小松菜 コーン ねぎ	629	17.9	31.9	2.9		
18	水	○	むぎご飯 とり肉のにんにくみそ焼き あおなとえのきのあえ物 ひつみつ汁	牛乳 とり肉 みそ	米 大麦 砂糖 ごま油 白すりごま 小麦粉	にんにく ねぎ もやし 小松菜 にんじん えのきたけ ごぼう 大根	624	16.7	27.5	2.2		
19	木	○	さんしょくピラフ ミネストローネ くだもの(みかん)	とり肉 牛乳 ベーコン いんげん豆	米 大麦 マーガリン 米ぬか油 じゃが芋 マカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン 枝豆 にんにく キャベツ セロリー トマト缶 トマトピューレ みかん	586	14.0	28.9	2.2		
20	金	○	あしたばパン さかなのもみじ焼き マカロニナポリタン コロコロ野菜のスープ	牛乳 メルルーサ とり肉 パルメザンチーズ ベーコン	あしたばパン マカロニ マヨネーズ (卵なし) 米ぬか油	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム キャベツ 小松菜	640	20.8	38.0	3.0		
23	月	○	むぎご飯 かつおとしらすのふりかけ すきやきふう煮 くきわかめのサラダ	牛乳 かつお節 ちりめんじゃこ 青のり 豚肉 焼き豆腐 わかめ	米 大麦 白ごま 砂糖 米ぬか油 しらたき	にんじん 白菜 ねぎ きゅうり もやし	606	20.2	30.6	2.5		
24	火	○	きのこのわふうスパゲティ ほうれん草とコーンのソテー ゆうやけゼリー	とり肉 牛乳 ベーコン 寒天	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 片栗粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ 小松菜 キャベツ コーン ほうれん草 オレンジジュース	581	15.9	32.2	2.2		
25	水	○	ご飯 とうふのまご揚げ 野菜のごま和え じゃがいもと大根のみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 ちりめんじゃこ ひじき 油揚げ みそ わかめ	米 片栗粉 米油 砂糖 白ごま じゃが芋	生姜 にんじん たまねぎ 小松菜 もやし 大根 ねぎ	627	16.4	31.1	2.9		
26	木	○	ぶた肉のコチュジャン丼 チンゲン菜とはるさめのスープ	豚肉 みそ 牛乳 とり肉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油	にんにく 生姜 にんじん ごぼう ピーマン もやし たまねぎ しめじ チンゲンサイ	574	17.2	28.2	1.9		
27	金	○	むぎご飯 さかなのごうみ焼き さといものゆずみそがらめ ぶた肉のこんさい汁	牛乳 たら みそ 豚肉 豆腐	米 大麦 砂糖 ごま油 白ごま 里芋 米ぬか油 こんにゃく	生姜 ねぎ にんじん ゆず ごぼう たまねぎ 大根	570	18.5	23.5	2.5		
30	月	○	ご飯 すどり じゃがいもと白菜のスープ	牛乳 とり肉 豚肉	米 片栗粉 油 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 ごま油	生姜 たまねぎ にんじん しめじ たけのこ ピーマン にんにく 白菜 ねぎ 小松菜	621	14.1	29.4	2.4		
31	火	○	ガーリックトースト かぼちゃのシチュー ごぼうサラダ	牛乳 とり肉 大豆 生クリーム 豆乳	食パン マーガリン 米ぬか油 じゃが芋 米粉 砂糖 ごま油	にんにく パセリ粉 にんじん たまねぎ かぼちゃ キャベツ もやし きゅうり ごぼう	639	13.3	47.9	2.6		

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数20回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	609	16.7	30.8	2.5	358	94	2.4	253	0.29	0.46	16	5.9
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上