10月 給食だより

令和８年10月 家庭配布用
淡路市立給食センター

日(曜)	こんだて名	や肉になるもの(あか)	体の調子をととのえるもの(みどり)	熱や力になるもの(き)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小(3,4年生)/中学生	
1 (木)	肉じゃが煮 ひねぽんサラダ	豚肉 鶏肉	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん きゅうり キャベツ ゆず果汁	米ぬか油 三温糖 上白糖 じゃがいも	595 22.7	699 25.3
2 (金)	ピリ辛丼 レタスのスープ	豚肉 八丁みそ コンソメ スープベース	キャベツ 根深ねぎ 赤ピーマン エリンギ にんにく たまねぎ レタス にんじん セロリー NEW	米ぬか油 上白糖 ごま油 いりごま	585 22.6	699 26.0
5 (月)	カレーうどん ツナサラダ	豚肉 油揚げ 削り節 まぐろ油漬け	にんじん たまねぎ にんにく 葉ねぎ キャベツ きゅうり セロリー	冷凍うどん 上白糖 米ぬか油 いりごま ごま油 じゃがいも カレーフレーク ロールパン	599 23.3	665 25.8
6 (火)	飲むゼリー(レモン) NEW ウシシなパパたま炒め あわじゃがスープ	牛肉 猪肉 スープベース コンソメ	飲むゼリーレモン 青パパイヤ たまねぎ にんにく	米ぬか油 三温糖 じゃがいも	600 13.9	716 17.0
7 (水)	魚(たら)の香草焼き レタスとコーンのサラダ チリコンカン	たら 豚ひき肉 蒸し大豆	バジルペースト レタス キャベツ ホールコーン たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマトピューレ パセリ	上白糖 オリーブ油 米ぬか油 黒糖パン	614 33.0	750 38.8
8 (木)	鶏肉のさっぱり煮 NEW 卵入りにんじんシリシリ わかめと豆腐のみそ汁	鶏肉 まぐろ油漬け 錦糸卵 木綿豆腐 みそ 塩蔵わかめ 煮干し	しょうが にんじん たまねぎ 葉ねぎ 広島菜 京菜 大根菜	三温糖 でんぷん	654 28.2	776 32.7
9 (金)	豚肉とキムチの炒め物 竹輪のすまし汁	豚肉 焼き竹輪 削り節 乾燥湯葉 出し昆布	はくさいキムチ キャベツ 葉ねぎ 大豆もやし ぶなしめじ にんじん	米ぬか油	587 25.0	705 29.2
13 (火)	鶏肉の漬け焼き 白菜のごま和え チンゲンサイのスープ	鶏肉 豚ひき肉 スープベース	はくさい たまねぎ にんじん きくらげ チンゲンサイ	三温糖 でんぷん いりごま 上白糖	569 22.7	679 26.2
14 (水)	ハヤシライス 野菜サラダ	牛肉 脱脂粉乳 チキンハム	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー きゅうり 赤ピーマン	米ぬか油 小麦粉 じゃがいも 上白糖 有塩バター 米粒麦 麦ご飯	675 21.1	796 24.5
15 (木)	鶏肉のなるとオレンジソース ほうれんそうのごま和え きのこのみそ汁	鶏肉 油揚げ 煮干し みそ	なるとオレンジマーマレード 葉ねぎ ほうれんそう にんじん はくさい ぶなしめじ えのきたけ	でんぷん 上白糖 米ぬか油 いりごま	615 22.3	729 25.9
16 (金)	豚肉のしょうが焼き(梅風味) わかめの酢の物 かきたま汁	豚肉 カットわかめ なると 木綿豆腐 鶏卵 出し昆布 削り節	しょうが ねり梅 たまねぎ 葉ねぎ だいこん にんじん	米ぬか油 三温糖 でんぷん 上白糖	635 27.9	755 32.5
19 (月)	クリーム煮 海と畑のサラダ	鶏肉 調理用牛乳 スープベース 乾しひじき まぐろ油漬け	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム きゅうり ホールコーン	じゃがいも 小麦粉 マカロニ 上白糖 有塩バター	583 23.8	711 28.9
20 (火)	焼き魚(たい) たくあんのごま和え 高野豆腐の卵とじ	高野豆腐 鶏卵 鶏肉 削り節 たい	千切だいこん漬け きゅうり にんじん たまねぎ さやいんげん	いりごま 三温糖	659 34.6	771 38.2
21 (水)	キーマカレー きのこのスープ煮 NEW	豚ひき肉 牛ひき肉 蒸し大豆 スープベース ベーコン ウインナー	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ ぶなしめじ マッシュルーム	米ぬか油 小麦粉 フルーツチャツネ じゃがいも	584 26.3	711 31.2
22 (木)	竹輪のゆかり揚げ NEW 小松菜のおかか和え 野菜たっぷり汁	焼き竹輪 かつお節 鶏肉 塩蔵わかめ 削り節 出し昆布	赤しそ こまつな たまねぎ にんじん 葉ねぎ	小麦粉 天ぷら粉 米ぬか油 上白糖	584 20.1	674 22.2
23 (金)	スタミナ丼(肉、野菜) かぼちゃだんごのみそ汁	牛肉 油揚げ 煮干し みそ	しょうが にんにく こんにゃく 大豆もやし ほうれんそう 葉ねぎ たまねぎ にんじん	米ぬか油 三温糖 いりごま 上白糖 ごま油 かぼちゃもち	664 22.8	790 26.1
26 (月)	魚(はも)フライ ブロッコリーのコンソメ味 ワンタンスープ	はも 鶏卵 コンソメ スープベース	ブロッコリー にんじん えのきたけ 葉ねぎ	ワンタンの皮 パン粉 小麦粉 米ぬか油	520 27.9	657 32.0
27 (火)	じゃんじゃん豆腐 白菜のみそ汁	豚肉 がんもどき みそ 油揚げ 煮干し	こんにゃく たまねぎ にんじん 根深ねぎ しょうが はくさい ぶなしめじ 乾しいたけ	米ぬか油 三温糖	576 22.5	686 25.9
28 (水)	牛肉とピーマンの炒め物 わかめスープ	牛肉 塩蔵わかめ スープベース 焼きかまぼこ	にんじん たけのこ水煮 ピーマン もやし しょうが たまねぎ 葉ねぎ	米ぬか油 三温糖 ごま油	598 21.4	713 24.4
29 (木)	鶏肉とさつまいもの揚げ煮 もずくスープ 柿(個包装)	鶏肉 乾燥もずく 木綿豆腐 スープベース	にんじん さやいんげん えのきたけ 柿	さつまいも 三温糖 でんぷん 米ぬか油	666 21.3	791 24.5
30 (金)	さんまのかばす煮 もやしの中華和え 豆腐のすまし汁	さんまレモンかばす煮 削り節 刻み昆布 木綿豆腐 乾燥湯葉 出し昆布	大豆もやし にんじん みつば ぶなしめじ まいたけ	上白糖 ごま油 きのこご飯	604 22.6	694 24.8
				基準値	650 21.0	830 27.0

あわじし 淡路市100%給食 まるごしょく

※○印は、パン給食の日となっています。
※おはしは毎日きれいに洗って持ってきましょう。
※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。
※気象警報が発令されることが予測される場合、教育委員会の判断により、前日に給食中止の決定をする場合があります。
※このお便りが不要になりましたら、「その他紙類（雑がみ）」として、リサイクルしてください。

今月の地元食材

淡路市産： 米(全域) たまねぎ(草香) カットわかめ(佐野) 塩蔵わかめ(佐野) 鶏卵(育波) 鶏肉(岩屋) にんにく(草香) まだい(仮屋、富島、一宮) 牛肉(全域) 猪肉(興隆寺) 青パパイヤ(野田尾) メークイン(草香) 飲むゼリー(レモン)(志筑) なるとオレンジマーマレード(中田) はも(岩屋、東浦、津名)

淡路島産： 牛乳 牛肉 葉ねぎ レタス 乾しいたけ

「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

味覚の秋・食欲の秋

味の経験を積むことで食べられるものが増えます！
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！

栄養教諭　たにみつ

五感を使って味わうとは？

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。さんまや鮭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
- 渋み…濃い緑茶などで舌がキュッとする感覚
- 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ

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。

新米をいただきます！

新米って？
その年に収穫され、12月末までに包装された米。
水分量が多く、もちもちつやつやで風味が良い。

淡路日の出農業協同組合様より、新米“コ・ノ・ホ・シ”300 kgを寄贈していただきます。
新米は**10月27日（火）**の給食に使用させていただく予定です。

ご厚意に感謝し、よく味わっていただきましょう！

給食センターの見学に来てくれました！

9/10 北淡小学校1年生

できたての給食を積んで、いってらっしゃい！お腹空いた～！

すごい！たくさんの給食を作ってくれているんだ！

釜は大きいなあ！
4人で輪になったくらい！

給食センターニュース

夏休みから9月中旬号

食べ残すと…

10月は食品ロス削減月間です。
残さず食べて地球にやさしい行動をしましょう。

8月7日（金）第3回淡路市学校給食展を行いました！

夏休み期間中、防災あんしんセンターにて、第3回淡路市学校給食展を開催し、講演や展示物、体験コーナーを通して、『学校給食』や『地産地消』などについて、一緒に学びを深めました。当日は、たくさんの方に来ていただきました！

上手にはしを使って豆つかみがんばるぞ～！

100名限定の給食試食！
- 麦ご飯
- 牛乳
- サマーポークカレー
- ひねぽんサラダ

みなさん、久々の給食をモリモリ食べてくれていました！

釜でじっくり煮込んでいるのでうま味たっぷり！

アンケートには、「調理員さんが色々教えてくれるのが良かった」「体験コーナーやスタンプラリーが楽しかった」「栄養士さんの考えや、調理員さんの仕事を知れて良かった」「レシピをもらえたので家でも試してみたい」「給食作りや献立の工夫がよく分かった」というような嬉しい感想をたくさんいただきました。

季節のこんだて

6日(火)	ウシシなパパたま炒め
15日(木)	きのこのみそ汁
21日(水)	きのこのスープ煮
23日(金)	かぼちゃだんごのみそ汁
29日(木)	鶏肉とさつまいもの揚げ煮
	柿(個包装)
30日(金)	きのこご飯
	さんまのかぼす煮