# 2026年 10月 学校給食予定献立表

※材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

葛城市学校給食センター

## ～今月の地場産物～

**＊奈良県で生産・製造された食材を紹介します＊**

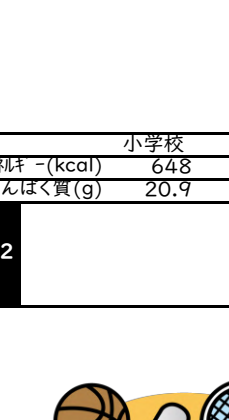
米・パン・こめこだんご・こめこマカロニ・こんにゃく・つきみだんご
ふしめん・さといも・ならのたまごやき・とりにくだんご
きゅうり・こまつな・チンゲンサイ・なす・なめこ
はねぎ・しおこうじ・みそ（28日）

## 食べ物の もったいない を減らそう！

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

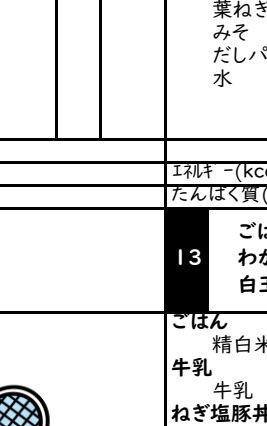
### 給食時間にできること

1 協力して準備をし、食べる時間を確保する



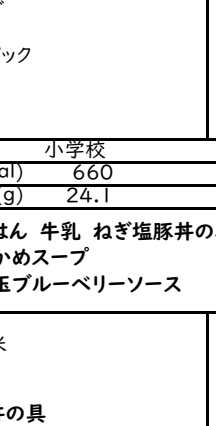
食べているときも時間を意識しましょう

2 自分が食べ切れる量に調整する



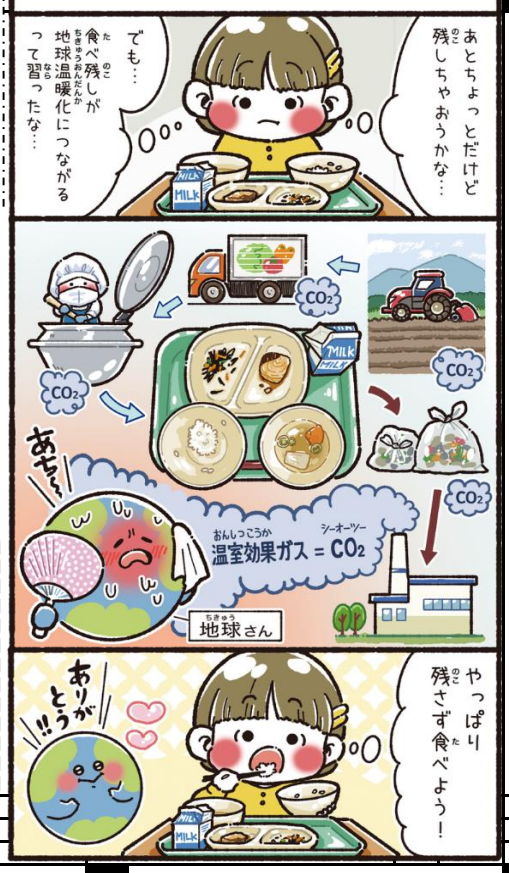

体に必要な量を知ることも大切です

3 食べ残しのないように、きれいに食べる




「お皿ピカピカ」を目指しましょう

## 食べ残すと…



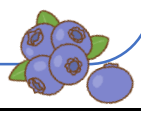

## スポーツの日



**10月10日は目の愛護デー**

みなさん、スマホやテレビ、ゲーム、本などを近くでずっと見ていませんか？ 目は起きている間ずっと休まずに働いていて、知らず知らずのうちに疲れています。

ブルーベリーに含まれるアントシアニンは目の健康に欠かせない栄養素のひとつ。おいしく食べて、目のケアをしましょう！



### 1

**ごはん 牛乳 和風つくね ひじきいり煮 にゅうめん**

| 献立名・材料名 | 食品群 | アレルゲン |
|---|---|---|
| **ごはん** | | |
| 精白米 | 黄 | |
| **牛乳** | | |
| 牛乳 | 赤 | 乳 |
| **和風つくね** | | |
| キャベツ入り平つくね | 赤 | |
| こいくちしょうゆ | | |
| 砂糖 | 黄 | |
| 本みりん | | |
| でん粉 | 黄 | |
| 水 | | |
| **ひじきいり煮** | | |
| ひじき | 赤 | |
| にんじん | 緑 | |
| むきえだまめ | 緑 | |
| 油揚げ | 赤 | |
| 米油 | 黄 | |
| つきこんにゃく | 黄 | |
| 砂糖 | 黄 | |
| こいくちしょうゆ | | |
| 本みりん | | |
| だし汁 | | |
| **にゅうめん** | | |
| ふしめん | 黄 | |
| えのきたけ | 緑 | |
| 真鯛つみれ | 赤 | |
| とうふ | 赤 | |
| たまねぎ | 緑 | |
| 葉ねぎ | 緑 | |
| カットわかめ | 赤 | |
| だしパック | | |
| こいくちしょうゆ | | |
| 本みりん | | |
| 食塩 | | |

小学校
エネルギー(kcal) 606
たんぱく質(g) 21.7

### 2

**米粉パン 牛乳 さわらイタリアン漬け コールスローサラダ ラタトゥイユ風スープ**

| 献立名・材料名 | 食品群 | アレルゲン |
|---|---|---|
| **米粉パン** | | |
| 米粉パン | 黄 | 乳 |
| **牛乳** | | |
| 牛乳 | 赤 | 乳 |
| **さわらイタリアン漬け** | | |
| さわらイタリアン漬け | 赤 | |
| **コールスローサラダ** | | |
| 赤ピーマン | 緑 | |
| キャベツ | 緑 | |
| ブロッコリー | 緑 | |
| マヨネーズ（卵不使用） | 黄 | |
| 柑橘ドレッシング | 黄 | |
| **ラタトゥイユ風スープ** | | |
| ベーコンカット | 赤 | |
| ウインナー（1cmｶｯﾄ） | 赤 | |
| ズッキーニ | 緑 | |
| なす | 緑 | |
| にんじん | 緑 | |
| たまねぎ | 緑 | |
| ソテーオニオン | | |
| トマト | 緑 | |
| トマトケチャップ | | |
| チキンスープ | | |
| 食塩 | | |
| こしょう | | |
| オリーブ油 | 黄 | |
| 砂糖 | 黄 | |
| にんにく | 緑 | |
| 水 | | |

小学校
エネルギー(kcal) 616
たんぱく質(g) 27.9

### 5

**ごはん ジョア（プレーン） 豆腐ナゲット 花野菜サラダ ポークカレー**

| 献立名・材料名 | 食品群 | アレルゲン |
|---|---|---|
| **ごはん** | | |
| 精白米 | 黄 | |
| **ジョア（プレーン）** | | |
| ジョア プレーン | 赤 | 乳 |
| **豆腐ナゲット** | | |
| 豆腐ナゲット | 赤 | |
| **花野菜サラダ** | | |
| ブロッコリー | 緑 | |
| カリフラワー | 緑 | |
| コーン | 緑 | |
| ねぎごまドレッシング | 黄 | |
| **ポークカレー** | | |
| 豚肉 | 赤 | |
| じゃがいも | 黄 | |
| にんじん | 緑 | |
| たまねぎ | 緑 | |
| ソテーオニオン | | |
| リンゴピューレ | 緑 | |
| カレールウ（小麦なし） | 黄 | |
| とんかつソース | | |
| チキンスープ | | |
| 米油 | 黄 | |
| 水 | | |

小学校
エネルギー(kcal) 648
たんぱく質(g) 20.9

### 6

**ごはん 牛乳 手作りからあげ ごま酢和え 食感が楽しいみそ汁**

| 献立名・材料名 | 食品群 | アレルゲン |
|---|---|---|
| **ごはん** | | |
| 精白米 | 黄 | |
| **牛乳** | | |
| 牛乳 | 赤 | 乳 |
| **手作りからあげ** | | |
| 鶏肉 | 赤 | |
| にんにく | 緑 | |
| しょうが | 緑 | |
| こいくちしょうゆ | | |
| 清酒 | | |
| でん粉 | 黄 | |
| 米油 | 黄 | |
| **ごま酢和え** | | |
| キャベツ | 緑 | |
| きゅうり | 緑 | |
| 米酢 | | |
| 砂糖 | 黄 | |
| こいくちしょうゆ | | |
| すりごま | 黄 | |
| **食感が楽しいみそ汁** | | |
| だいこん | 緑 | |
| はくさい | 緑 | |
| れんこん | 緑 | |
| ごぼう | 緑 | |
| とうふ | 赤 | |
| 葉ねぎ | 緑 | |
| みそ | 緑 | |
| だしパック | | |
| 水 | | |

小学校
エネルギー(kcal) 660
たんぱく質(g) 24.1

### 7

**ごはん 牛乳 プチにくまん 枝豆 八宝菜**

| 献立名・材料名 | 食品群 | アレルゲン |
|---|---|---|
| **ごはん** | | |
| 精白米 | 黄 | |
| **牛乳** | | |
| 牛乳 | 赤 | 乳 |
| **プチにくまん** | | |
| プチにくまん | 赤 | |
| **枝豆** | | |
| えだまめ | 緑 | |
| **八宝菜** | | |
| 豚肉 | 赤 | |
| 米油 | 黄 | |
| ミニ厚揚げ | 赤 | |
| きくらげ | 緑 | |
| はくさい | 緑 | |
| にんじん | 緑 | |
| たけのこ | 緑 | |
| たまねぎ | 緑 | |
| 中華味 | | |
| こいくちしょうゆ | | |
| でん粉 | 黄 | |
| こしょう | | |
| 水 | | |

小学校
エネルギー(kcal) 620
たんぱく質(g) 25.4

### 8

**ごはん 牛乳 あじのゆずみそかけ ブロッコリーのおかか和え 里芋のそぼろ煮**

| 献立名・材料名 | 食品群 | アレルゲン |
|---|---|---|
| **ごはん** | | |
| 精白米 | 黄 | |
| **牛乳** | | |
| 牛乳 | 赤 | 乳 |
| **あじのゆずみそかけ** | | |
| あじ | 赤 | |
| 砂糖 | 黄 | |
| こいくちしょうゆ | | |
| みそ | 赤 | |
| 本みりん | | |
| 水 | | |
| ゆず粉 | 緑 | |
| でん粉 | 黄 | |
| **ブロッコリーのおかか和え** | | |
| ブロッコリー | 緑 | |
| かつお節 | 赤 | |
| 砂糖 | 黄 | |
| こいくちしょうゆ | | |
| **里芋のそぼろ煮** | | |
| さといも | 黄 | |
| 豚ひき肉 | 赤 | |
| にんじん | 緑 | |
| ミニ厚揚げ | 赤 | |
| こんにゃく | 黄 | |
| だいこん | 緑 | |
| むきえだまめ | 緑 | |
| たまねぎ | 緑 | |
| こいくちしょうゆ | | |
| 砂糖 | 黄 | |
| 本みりん | | |
| だしパック | | |

小学校
エネルギー(kcal) 629
たんぱく質(g) 30.1

### 9

**コッペパン 牛乳 肉団子のトマト煮 ポトフ メープルジャム**

| 献立名・材料名 | 食品群 | アレルゲン |
|---|---|---|
| **コッペパン** | | |
| 規格パン | 黄 | 乳 |
| **牛乳** | | |
| 牛乳 | 赤 | 乳 |
| **肉団子のトマト煮** | | |
| うす味肉だんご | 赤 | |
| 赤ピーマン | 緑 | |
| たまねぎ | 緑 | |
| ほんしめじ | 緑 | |
| オリーブ油 | 黄 | |
| にんにく | 緑 | |
| 土しょうが | 緑 | |
| チキンスープ | | |
| ダイストマト | 緑 | |
| トマトケチャップ | | |
| とんかつソース | | |
| 砂糖 | 黄 | |
| 食塩 | | |
| **ポトフ** | | |
| ウインナー（1cmｶｯﾄ） | 赤 | |
| キャベツ | 緑 | |
| じゃがいも | 黄 | |
| にんじん | 緑 | |
| たまねぎ | 緑 | |
| コーン | 緑 | |
| チキンスープ | | |
| 食塩 | | |
| こしょう | | |
| 水 | | |
| **メープルジャム** | | |
| メープルゼリー | 黄 | |

小学校
エネルギー(kcal) 625
たんぱく質(g) 24.2

### 12

スポーツの日

10月10日は目の愛護デー

みなさん、スマホやテレビ、ゲーム、本などを近くでずっと見ていませんか？ 目は起きている間ずっと休まずに働いていて、知らず知らずのうちに疲れています。

ブルーベリーに含まれるアントシアニンは目の健康に欠かせない栄養素のひとつ。おいしく食べて、目のケアをしましょう！



### 13

**ごはん 牛乳 ねぎ塩豚丼の具 わかめスープ 白玉ブルーベリーソース**

| 献立名・材料名 | 食品群 | アレルゲン |
|---|---|---|
| **ごはん** | | |
| 精白米 | 黄 | |
| **牛乳** | | |
| 牛乳 | 赤 | 乳 |
| **ねぎ塩豚丼の具** | | |
| 豚肉 | 赤 | |
| 土しょうが | 緑 | |
| にんにく | 緑 | |
| こしょう | | |
| 清酒 | | |
| ごま油 | 黄 | |
| 糸こんにゃく | 黄 | |
| たまねぎ | 緑 | |
| もやし | 緑 | |
| 白ねぎ | 緑 | |
| 食塩 | | |
| 中華味 | | |
| でん粉 | 黄 | |
| 水 | | |
| **わかめスープ** | | |
| とうふ | 赤 | |
| たまねぎ | 緑 | |
| こまつな | 緑 | |
| にんじん | 緑 | |
| ほんしめじ | 緑 | |
| カットわかめ | 赤 | |
| 中華味 | | |
| こいくちしょうゆ | | |
| こしょう | | |
| 水 | | |
| ごま油 | 黄 | |
| **白玉ブルーベリーソース** | | |
| 米粉だんご | 黄 | |
| ブルーベリーソース | 黄 | |

小学校
エネルギー(kcal) 638
たんぱく質(g) 23.1

### 14

**ごはん 牛乳 奈良のたまごやき きゅうりの酢の物 かしわのすき焼き**

| 献立名・材料名 | 食品群 | アレルゲン |
|---|---|---|
| **ごはん** | | |
| 精白米 | 黄 | |
| **牛乳** | | |
| 牛乳 | 赤 | 乳 |
| **奈良のたまごやき** | | |
| 厚焼玉子 | 赤 | 卵 |
| **きゅうりの酢の物** | | |
| シーチキン | 赤 | |
| きゅうり | 緑 | |
| こいくちしょうゆ | | |
| 米酢 | | |
| 砂糖 | 黄 | |
| **かしわのすき焼き** | | |
| 鶏肉 | 赤 | |
| にんじん | 緑 | |
| たまねぎ | 緑 | |
| はくさい | 緑 | |
| 糸こんにゃく | 黄 | |
| 焼き豆腐 | 赤 | |
| 白ねぎ | 緑 | |
| ほんしめじ | 緑 | |
| えのきたけ | 緑 | |
| 米油 | 黄 | |
| だしパック | | |
| 砂糖 | 黄 | |
| 本みりん | | |
| こいくちしょうゆ | | |
| 水 | | |

小学校
エネルギー(kcal) 611
たんぱく質(g) 25.9

### 15

**ごはん 牛乳 さば塩焼き 茎わかめの五目炒め 元気いっぱい！ほくほくみそ汁**

| 献立名・材料名 | 食品群 | アレルゲン |
|---|---|---|
| **ごはん** | | |
| 精白米 | 黄 | |
| **牛乳** | | |
| 牛乳 | 赤 | 乳 |
| **さば塩焼き** | | |
| さば塩焼き | 赤 | |
| **茎わかめの五目炒め** | | |
| 豚肉 | 赤 | |
| つきこんにゃく | 黄 | |
| くきわかめ | 赤 | |
| にんじん | 緑 | |
| 砂糖 | 黄 | |
| こいくちしょうゆ | | |
| 本みりん | | |
| ごま | 黄 | |
| 米油 | 黄 | |
| **元気いっぱい！ほくほくみそ汁** | | |
| さつまいも | 黄 | |
| とうふ | 赤 | |
| えのきたけ | 緑 | |
| だいこん | 緑 | |
| 油揚げ | 赤 | |
| 葉ねぎ | 緑 | |
| カットわかめ | 赤 | |
| みそ | 赤 | |
| だしパック | | |
| 水 | | |

小学校
エネルギー(kcal) 666
たんぱく質(g) 24.4

### 16

**背割りパン 牛乳 あおのりポテトビーンズ プルコギ チンゲンサイのスープ**

| 献立名・材料名 | 食品群 | アレルゲン |
|---|---|---|
| **背割りパン** | | |
| 背割りコッペパン | 黄 | 乳 |
| **牛乳** | | |
| 牛乳 | 赤 | 乳 |
| **あおのりポテトビーンズ** | | |
| だいず水煮 | 赤 | |
| フライドポテト | 黄 | |
| でん粉 | 黄 | |
| なたね油 | 黄 | |
| 食塩 | | |
| あおのり | 赤 | |
| **プルコギ** | | |
| 豚肉 | 赤 | |
| 土しょうが | 緑 | |
| にんにく | 緑 | |
| ごま油 | 黄 | |
| たまねぎ | 緑 | |
| にんじん | 緑 | |
| にら | 緑 | |
| エリンギ | 緑 | |
| ごま | 黄 | |
| 砂糖 | 黄 | |
| こいくちしょうゆ | | |
| 清酒 | | |
| 中華味 | | |
| **チンゲンサイのスープ** | | |
| ベーコンカット | 赤 | |
| チンゲンサイ | 緑 | |
| たまねぎ | 緑 | |
| とうふ | 赤 | |
| コーン | 緑 | |
| 中華味 | | |
| こいくちしょうゆ | | |
| 食塩 | | |
| 水 | | |
| こしょう | | |

小学校
エネルギー(kcal) 623
たんぱく質(g) 26.6

| 月 | | | 火 | | | 水 | | | 木 | | | 金 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 献立名・材料名 | 食品群 | アレルゲン | 献立名・材料名 | 食品群 | アレルゲン | 献立名・材料名 | 食品群 | アレルゲン | 献立名・材料名 | 食品群 | アレルゲン | 献立名・材料名 | 食品群 | アレルゲン |
| 19 | | | 20 ごはん 牛乳<br>照り焼きハンバーグ<br>りっちゃんの元気サラダ<br>にんじんスープ | | | 21 ごはん 牛乳 かつお竜田揚げ<br>切干大根の煮物 いものこ汁<br>月見だんご | | | 22 ごはん 牛乳 しゅうまい<br>じゃこサラダ 麻婆豆腐 | | | 23 食パン 牛乳 栗コロッケ<br>チリビーンズ<br>コーンスープ<br>十三夜 | | |
|  | | | **ごはん**<br>精白米 | 黄 | | **ごはん**<br>精白米 | 黄 | | **ごはん**<br>精白米 | 黄 | | **食パン**<br>規格パン | 黄 | 乳 |
| | | | **牛乳**<br>牛乳 | 赤 | 乳 | **牛乳**<br>牛乳 | 赤 | 乳 | **牛乳**<br>牛乳 | 赤 | 乳 | **牛乳**<br>牛乳 | 赤 | 乳 |
| | | | **照り焼きハンバーグ**<br>ハンバーグ<br>ほんしめじ<br>えのきたけ<br>こいくちしょうゆ<br>砂糖<br>本みりん<br>でん粉<br>水 | 赤<br>緑<br>緑<br>黄<br>黄 | | **かつお竜田揚げ**<br>かつお竜田揚げ<br>米油 | 赤<br>黄 | | **しゅうまい**<br>しゅうまい | 赤 | | **栗コロッケ**<br>焼き栗コロッケ<br>米油 | 黄<br>黄 | |
| | | | **りっちゃんの元気サラダ**<br>きゅうり<br>キャベツ<br>にんじん<br>コーン<br>ピッコロハム<br>かつお節<br>塩昆布<br>トマトドレッシング | 緑<br>緑<br>緑<br>緑<br>赤<br>赤<br>赤<br>黄 | | **切干大根の煮物**<br>切干しだいこん<br>にんじん<br>糸かまぼこ<br>油揚げ<br>米油<br>本みりん<br>砂糖<br>こいくちしょうゆ<br>だし汁 | 緑<br>緑<br>赤<br>赤<br>黄<br>黄 | | **じゃこサラダ**<br>ちりめんじゃこ<br>だいこん<br>ブロッコリー<br>こいくちしょうゆ<br>米酢<br>砂糖<br>ごま油 | 赤<br>緑<br>緑<br>黄<br>黄 | | **チリビーンズ**<br>大豆水煮(クラッシュタイプ)<br>たまねぎ<br>にんにく<br>土しょうが<br>米油<br>ダイストマト<br>トマトケチャップ<br>こいくちしょうゆ<br>清酒<br>砂糖<br>一味唐辛子<br>水 | 赤<br>緑<br>緑<br>緑<br>黄<br>緑<br><br><br><br>黄 | |
| | | | **にんじんスープ**<br>うらごしにんじん<br>たまねぎ<br>じゃがいも<br>鶏肉<br>米粉マカロニ<br>調製豆乳<br>チキンスープ<br>食塩<br>こしょう<br>水 | 緑<br>緑<br>黄<br>赤<br>黄<br>赤 | | **いものこ汁**<br>鶏肉だんご<br>さといも<br>なめこ<br>とうふ<br>こんにゃく<br>葉ねぎ<br>こいくちしょうゆ<br>食塩<br>本みりん<br>だしパック<br>水 | 赤<br>黄<br>緑<br>赤<br>黄<br>緑 | | **麻婆豆腐**<br>とうふ<br>豚ひき肉<br>たまねぎ<br>にんじん<br>葉ねぎ<br>干しいたけ<br>にんにく<br>麻婆味ベース<br>土しょうが<br>ごま油<br>砂糖<br>こいくちしょうゆ<br>でん粉<br>中華味<br>豆板醤<br>水 | 赤<br>赤<br>緑<br>緑<br>緑<br>緑<br>緑<br>緑<br>黄<br>黄<br>黄<br>黄 | | **コーンスープ**<br>ベーコンカット<br>クリームコーン<br>たまねぎ<br>にんじん<br>エリンギ<br>米粉<br>チキンスープ<br>食塩<br>こしょう<br>水<br>調製豆乳 | 赤<br>緑<br>緑<br>緑<br>緑<br>黄<br><br><br><br><br>赤 | |
| 小学校<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 688<br>たんぱく質(g) 28.4 | | | 小学校<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 644<br>たんぱく質(g) 24.2 | | | 小学校<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 678<br>たんぱく質(g) 26.1 | | | 小学校<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 666<br>たんぱく質(g) 28.9 | | | 小学校<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 654<br>たんぱく質(g) 21.6 | | |
| 26 キャロットピラフ 牛乳<br>おしゃべりなめだまやき<br>ナポリタン<br>もりのごちそうクリームシチュー | | | 27 ごはん 牛乳 ゴンラの焼きいも<br>そぼろどんの具 おきりこみ | | | 28 ごはん 牛乳 あじフライ<br>ブロッコリーとコーンのマヨネーズ和え<br>かつらぎめぐみみそ汁 味付のり | | | 29 ごはん 牛乳<br>煮卵 うめこんぶ和え<br>にぎやかなおでん 納豆 | | | 30 きなこ揚げパン 牛乳<br>コーン入りこふきいも<br>キャベツと肉だんごのスープ<br>ヨーグルト | | |
| **キャロットピラフ**<br>精白米<br>キャロットピラフの素 | 黄<br>黄 | | **ごはん**<br>精白米 | 黄 | | **ごはん**<br>精白米 | 黄 | | **ごはん**<br>精白米 | 黄 | | **きなこ揚げパン**<br>規格パン(減量)<br>米油<br>グラニュー糖<br>きな粉 | 黄<br>黄<br>黄<br>赤 | 乳 |
| **牛乳**<br>牛乳 | 赤 | 乳 | **牛乳**<br>牛乳 | 赤 | 乳 | **牛乳**<br>牛乳 | 赤 | 乳 | **牛乳**<br>牛乳 | 赤 | 乳 | **牛乳**<br>牛乳 | 赤 | 乳 |
| **おしゃべりなめだまやき**<br>めだまやき | 赤 | 卵 | **ゴンラの焼きいも**<br>ひとくち焼きいも<br>米油 | 黄<br>黄 | | **あじフライ**<br>あじフライ<br>米油 | 赤<br>黄 | | **煮卵**<br>煮卵 | 赤 | 卵 | **コーン入りこふきいも**<br>じゃがいも<br>コーン<br>食塩<br>こしょう<br>米油 | 黄<br>緑<br><br><br>黄 | |
| **ナポリタン**<br>スパゲッティ<br>オリーブ油<br>ベーコンカット<br>たまねぎ<br>にんじん<br>マッシュルーム<br>青ピーマン<br>ダイストマト<br>トマトケチャップ<br>ベーストマト<br>砂糖<br>チキンスープ<br>ニシキソース<br>こしょう<br>水 | 黄<br>黄<br>赤<br>緑<br>緑<br>緑<br>緑<br>緑<br><br>緑<br>黄 | | **そぼろどんぶり**<br>鶏ひき肉<br>にんじん<br>ごぼう<br>むきえだまめ<br>土しょうが<br>米油<br>砂糖<br>こいくちしょうゆ<br>本みりん<br>清酒 | 赤<br>緑<br>緑<br>緑<br>緑<br>黄<br>黄 | | **ブロッコリーとコーンのマヨネーズ和え**<br>ブロッコリー<br>コーン<br>マヨネーズ(卵不使用) | 緑<br>緑<br>黄 | | **うめこんぶ和え**<br>キャベツ<br>きゅうり<br>カリカリ梅<br>塩昆布 | 緑<br>緑<br>緑<br>赤 | | **キャベツと肉だんごのスープ**<br>鶏肉だんご<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>ハロウィンかまぼこ<br>チキンスープ<br>こいくちしょうゆ<br>食塩<br>こしょう<br>水 | 赤<br>緑<br>緑<br>緑<br>赤 | |
| **もりのごちそうクリームシチュー**<br>ウインナー(1cmｶｯﾄ)<br>じゃがいも<br>たまねぎ<br>にんじん<br>ほんしめじ<br>ブロッコリー<br>調製豆乳<br>米粉<br>チキンスープ<br>こしょう<br>食塩<br>水 | 赤<br>黄<br>緑<br>緑<br>緑<br>緑<br>赤<br>黄 | | **おきりこみ**<br>きしめん<br>にんじん<br>だいこん<br>干しいたけ<br>油揚げ<br>白ねぎ<br>はくさい<br>こいくちしょうゆ<br>食塩<br>本みりん<br>だしパック<br>水 | 黄<br>緑<br>緑<br>緑<br>赤<br>緑<br>緑 | | **味付のり**<br>味付けのり | 赤 | | **納豆**<br>納豆 | 赤 | | **ヨーグルト**<br>ヨーグルト(チチヤス) | 赤 | 乳 |
| 小学校<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 608<br>たんぱく質(g) 21.2 | | | 小学校<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 684<br>たんぱく質(g) 23.4 | | | 小学校<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 653<br>たんぱく質(g) 26.2 | | | 小学校<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 674<br>たんぱく質(g) 34.2 | | | 小学校<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 646<br>たんぱく質(g) 26.9 | | |

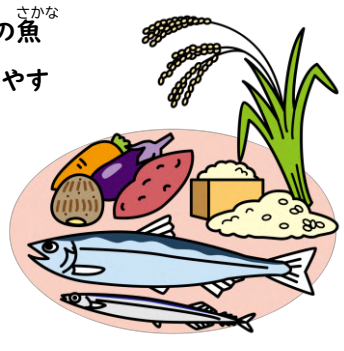



# 「味覚の秋」がやって来た！
# 五感で味わい、食事を楽しみましょう

## 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。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(^^♪



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。

食べるときには、五感を意識してみましょう！






**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や熱さ
- 渋み…濃い緑茶や渋柿などで、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