

10月給食だより

令和5年度

千歳市学校給食センター

(TEL 23-3591・FAX 23-3599)

秋の深まりを感じるようになりました。10月は過ごしやすい気候の日も多いので「スポーツの秋」「読書の秋」というようにスポーツや読書にぴったりの季節です。スポーツを楽しんで運動不足の解消を図ったり、秋の夜長にじっくり本を読んだりして秋を楽しみたいですね。

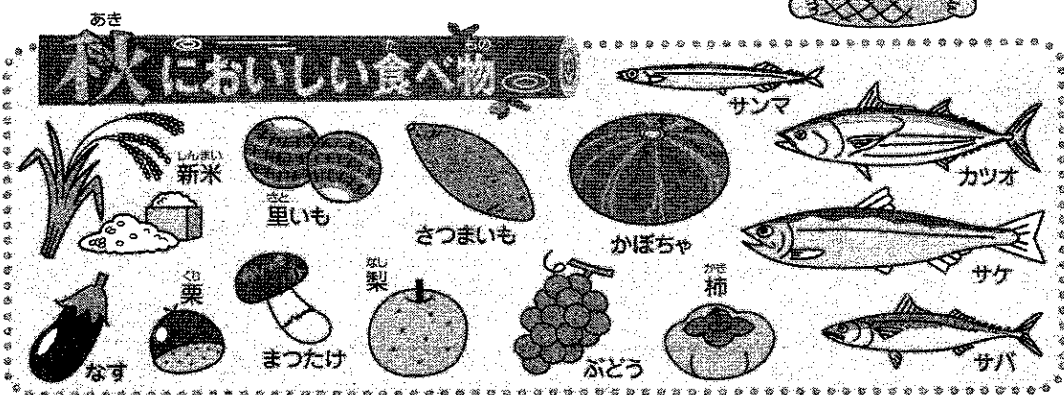
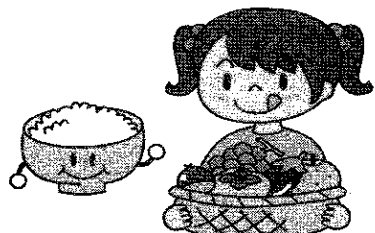
10月の給食は、さつま芋を使ったカレーやきのこを使ったスパゲティなど秋を感じるメニューを多く取り入れました。「実りの秋」を感じてもらえたらと思っています。



実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

秋は、お米や大豆、里芋など、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。

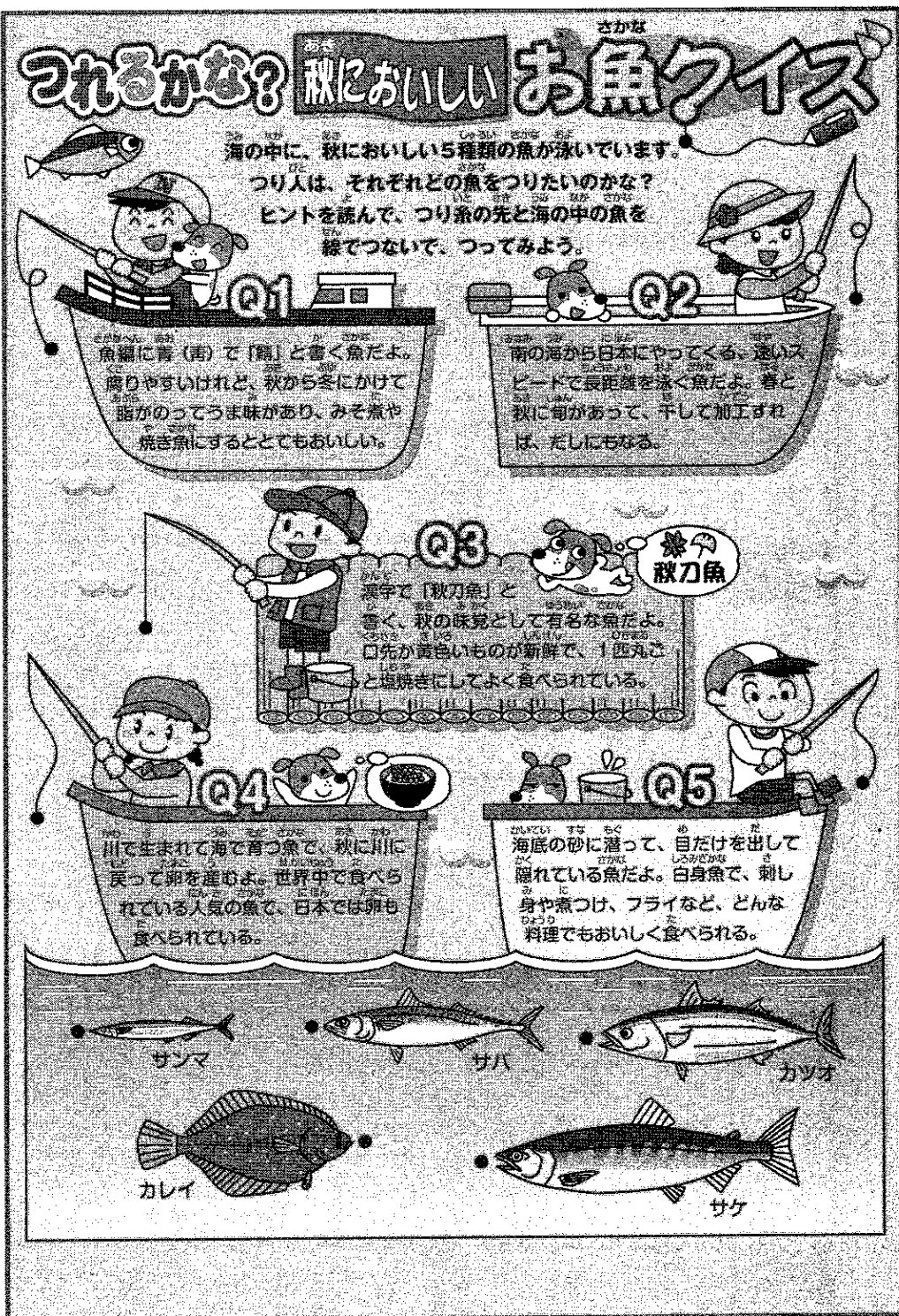
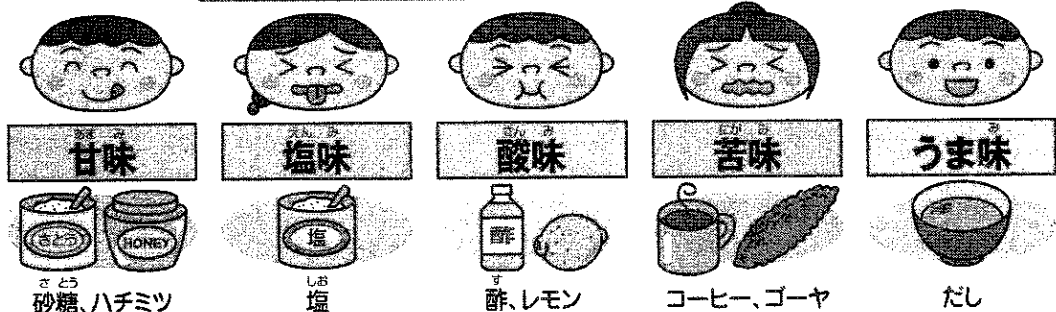
秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



よく味わって食べていますか?

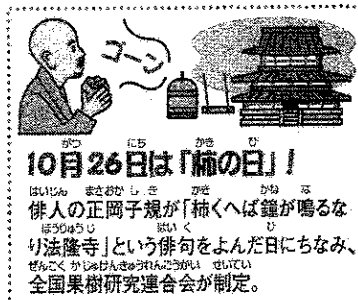
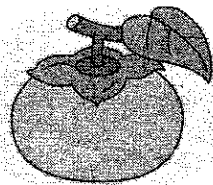
食べたときに感じる味は「甘味(あまみ)・塩味(えんみ)・酸味(さんみ)・苦味(にがみ)・うま味(うまみ)」という5つの基本味に分けられ、料理はこの基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識してよく味わって食べましょう。

5つの基本味と代表的な食べ物



柿

秋の果物の代表ともいえる柿は、昔話の「さるかに合戦」にも登場するなど、日本で古くから親しまれてきました。大きく「甘柿」と「渋柿」に分けられ、全国各地でさまざまな品種が栽培されています。甘柿には次郎柿や富有柿など、渋柿には平核無柿、西条柿愛宕柿などの品種があります。渋柿は「水溶性タンニン」という食べたときに渋みを感じる物質が含まれるので、そのままでは食べることができません。アルコールや炭酸ガスを使って渋抜きしたり干し柿にしたりすることで、タンニンが「不溶性」(水に溶けない)に変化し、渋みを感じなくなるので甘くなります。柿は果物の中でも栄養価が高く、ビタミンCやベータカロテン、カリウムなどが多く含まれます。



令和5年度10月予定こんだて表・小学校

千歳市学校給食センター
TEL23-3591
FAX23-3599

◎牛乳は毎日の給食に出ます
【中学年の基準】
◎エネルギー基準値650kcal
◎たんぱく質基準値 摂取熱量の13~20%

献立	食品		
	エネルギーになる 熱や力	体をつくる 筋肉・骨・歯・血など	体の調子を整える 病気にかり にくくするなど
2(月)	ごはん	ごはん	
682 kcal	もやしの味噌汁	油揚げ	もやし
	さばの和風カレー煮	白みそ	長葱
	野菜のごま炒め	さばの和風カレー煮	
3(火)	角食パン	角食パン	
630 kcal	きのこベーコンのスープ	オリーブ油	ベーコン
	鶏肉の照り焼きパティ		えのき茸・人参 たまき茸・しめじ 玉葱・ほうれん草
	パンネボモドーロ	パンネ	ウインナー
4(水)	ごはん	ごはん	
655 kcal	わかめ入り中華スープ		豆腐 豚肉・つと わかめ 長葱
	ギョーザ【2個】	三温糖	ギョーザ
	キャベツの肉味噌炒め	でん粉	キャベツ・人参 ピーマン・きくらげ にんにく・しょうが
5(木)	ごはん	ごはん	
695 kcal	豚汁	じゃがいも	豚肉 豆腐 白みそ 赤みそ
	しらすとわかめの厚焼玉子		しらすとわかめの厚焼玉子
	人参と春雨のツナ煮	春雨	ツナ
6(金)	かしわうどん	うどん	
622 kcal	白花豆コロッケ	鶏肉	人参 長葱 干し椎茸
	高野豆腐のそぼろ煮	油揚げ	
		菜種油	白花豆コロッケ
10(火)	丸パン	丸パン	
662 kcal	野菜コンソメスープ		人参・玉葱 キャベツ ブロッコリー
	ジャンボ肉団子【2個】	菜種油	ジャンボ肉団子
	鶏肉のケチャップソテー	三温糖	鶏肉
11(水)	ごはん	ごはん	
635 kcal	じゃがいもの味噌汁	じゃがいも	油揚げ
	いわしの梅煮		わかめ 白みそ いわしの梅煮
	おかか野菜	三温糖	かつお節
12(木)	麦ごはん	麦ごはん	
684 kcal	すき焼き風煮	三温糖	豚肉
		菜種油	焼き豆腐
	南瓜のそぼろかけ	菜種油	鶏肉
16(月)	ごはん	ごはん	
676 kcal	豆腐のすまし汁		大根・人参 長葱 干し椎茸
	にしんの唐揚げ	菜種油	にしんの唐揚げ
	味噌五目豆	三温糖	高野豆腐
17(火)	角食パン	角食パン	
706 kcal	コーンシチュー	じゃがいも	ベーコン
	ウインナー	菜種油	牛乳
	野菜とツナの炒め物	菜種油	ツナ

献立	食品		
	エネルギーになる 熱や力	体をつくる 筋肉・骨・歯・血など	体の調子を整える 病気にかり にくくするなど
18(水)	ごはん	ごはん	
616 kcal	塩ちゃんこ風		鶏肉 豆腐
	コーンつまみ揚げ【2個】	白ごま	コーンつまみ揚げ
	かわりきんぴら	菜種油	豚肉
19(木)	ごはん	ごはん	
665 kcal	春雨マーボー豆腐	春雨	豆腐
		三温糖	豚肉
	人参シューマイ【2個】	でん粉	人参
20(金)	和風きのこスパゲッティ	スパゲッティ	
632 kcal	アンサンプルエッグ	でん粉	えのき茸・玉葱 人参・ピーマン にんにく
	ウインナーのケチャップ炒め	菜種油	ウインナー
		三温糖	玉葱 人参 コーン
23(月)	ごはん	ごはん	
663 kcal	鶏つみれ汁		鶏つくねボール
	にしん甘露煮		油揚げ
	豚肉の生姜炒め	春雨	にしん甘露煮
24(火)	丸パン	丸パン	
685 kcal	イタリアンスープ	じゃがいも	キャベツ・人参 玉葱・ピーマン にんにく
	コーンフライ	菜種油	コーンフライ
	ケチャップミート	パン粉	豚肉
25(水)	ごはん	ごはん	
666 kcal	野菜の味噌汁	油揚げ	小松菜
	鶏と根菜のつくね	白みそ	キャベツ・人参 長葱
	切干大根炒め煮	菜種油	鶏と根菜のつくね
26(木)	ナン	ナン	
653 kcal	さつま芋カレー	さつま芋	鶏肉
	蒸し野菜	菜種油	人参・玉葱 グリーンピース にんにく・しょうが
	和風ドレッシング		もやし・玉葱 人参・キャベツ
27(金)	醤油ラーメン	ラーメン	
626 kcal	ごまポテト	菜種油	豚肉
	鶏肉と厚揚げの味噌炒め	じゃがいも・菜種油	わかめ
		三温糖・白ごま	玉葱・もやし 長葱・人参 しょうが・にんにく
30(月)	ごはん	ごはん	
647 kcal	芋団子味噌汁	いももち	油揚げ
	若鶏ごま照り焼き	白みそ	大根・人参 ごぼう ほうれん草
	ひじきと竹輪の炒め物	菜種油	若鶏ごま照り焼き
31(火)	角食パン	角食パン	
691 kcal	ミネストローネ	じゃがいも	キャベツ・玉葱 人参・にんにく トマト・パセリ
	鮭メンチカツ	オリーブ油	鮭メンチカツ
	コーンとほうれん草のソテー	三温糖	コーン・玉葱 ほうれん草

※物資の都合等により、献立や材料の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。