

さ ー し ゅ ー だ よ り



よくがんで、味わって食べましょう！



お米をはじめ、さまざまな作物が実りの季節を迎えました。
秋は、「食欲の秋」ともいうように、旬のおいしい食べ物が
たくさん出回るため、ついつい食べ過ぎてしまう人も多いので
は？ そんなときは、一口30回を目安によくがんで、どんな
味や香りがするか意識して食べてみましょう。よくかむこと
で、脳に満腹のサインが届き、食べ過ぎを防いでくれます。

五感を使って味わおう

目=視覚

色・形・大きさ

鼻=嗅覚

におい・風味



耳=聴覚

かんだときの音

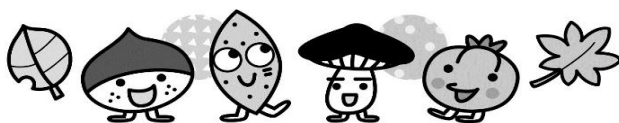
舌=味覚

甘味・酸味・
苦味・塩味・
うま味

歯や舌=触覚

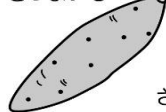
温度・歯ごたえ
・舌触り・辛み・
えぐみ・しぶみ

(5つの基本味)



秋に美味しい野菜

さつまいも



さといも



じゃがいも



にんじん



かぼちゃ



ごぼう



れんこん



きのこ類



みょうが



なす



チンゲン菜

旬の味
秋野菜を
食べよう

秋は、旬の食べ物がたくさんあります。給食でも旬の一番おいしい時期に皆さんに食べてもらいたいの
で、旬の食べ物がたくさん使われています。献立表にはその日の給食に使われている食材名が書かれていま
す。どんな秋の食べ物が使われているのか探してみてくださいね。

10月22日 おぢやっ子わくわくメニュー

今月のおぢやっ子わくわくメニューは、災害時の食をテーマにしています。今から21年前
の10月23日、中越地震が起こり、小千谷市も大きな被害を受けました。その経験から、小千
谷市では、学校給食の中で防災給食を実施しています。

今年の防災給食では、災害時に役立つ乾物や缶詰、普段から家に備蓄してあるような野菜を
活用した料理や実際に災害が起こった時の炊き出しをイメージした料理を提供します。この機
会に、災害に備えた食事について考えてみましょう。

わくわく
メニュー



	月	火	水	木	金
こんだて			1 ごはん 鶏肉のカレー照り焼き ペペロンソテー ポテトスープ	2 和田 透真さん献立 枝豆ごはん さばの塩麹焼き きりざい さつま芋豚汁	3 運動会応援献立 スタミナ丼 にらの中華スープ 赤白応援ゼリー
あか			ぎゅうにゅう とりにく パーコン	ぎゅうにゅう さば なっとう ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ パーコン
きいろ			ごはん じゃがいも	ごはん さつまいも	ごはん
みどり			ブロッコリー にんじん	にんじん のぎわな	にんじん ビーマン にら
栄養			れんこん たまねぎ コーン	たくあん だいこん ごぼう たまねぎ ねぎ	たまねぎ もやし えのきたけ
			628 kcal :25.7g:1.8g	693 kcal :30.6g:2.5g	608 kcal :25.6g:1.9g
こんだて	6 振り替えきゅうぎょうび 振替休業日 	7 お月見献立 そばろ丼 豆乳スープ お月見ゼリー	8 まいたけごはん 焼き栗コロッケ おかか和え 呉汁	9 和田 暁輝さん献立 米粉ココア揚げパン フレンチサラダ 鶏肉とキャベツのうま塩スープ	10 さつま芋と大豆のカレー (麦ごはん) ひじきマリネ
あか		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ とうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ だいず	ぎゅうにゅう とりにく たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ
きいろ		ごはん むぎ	ごはん さつまいも くり	ごめこパン	ごはん むぎ さつまいも
みどり		こまつな にんじん	こまつな にんじん	にんじん こまつな	にんじん
栄養		たまねぎ キャベツ もやし ねぎ	まいたけ しいたけ もやし コーン だいこん ごぼう ねぎ	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン	たまねぎ キャベツ きゅうり
		605 kcal :27.2g:1.6g	609 kcal :22.1g:2.2g	583 kcal :21.5g:2.3g	645 kcal :21.5g:2.6g
こんだて	13  スポーツの日	14 ごはん さんまの生姜煮 和風マカロニサラダ 高野豆腐のたまごとし	15 ゆで中華めん みそラーメンスープ 切干大根和え おからドーナッツ	16 ごはん さばのみそ煮 ゆかり和え すまし汁	17 坂牧 利仁さん献立 セルフオムライス ミネストローネ 梨
あか		ぎゅうにゅう さんま ツナ こうやとうら たまご だいず	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう さば とうふ わかめ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ウィンナー
きいろ		ごはん マカロニ じゃがいも	ちゅうかめん	ごはん	ごはん じゃがいも
みどり		にんじん	にら にんじん こまつな	にんじん	にんじん ビーマン
栄養		たまねぎ キャベツ しめじ コーン きぬさや	キャベツ もやし メンマ きくらげ ねぎ コーン きりぼしだいこん	キャベツ きゅうり ねぎ えのきたけ	たまねぎ マッシュリム キャベツ たまねぎ セロリー なし
		639 kcal :29.1g:1.6g	678 kcal :26.3g:2.0g	581 kcal :24.4g:2.2g	599 kcal :21.3g:2.6g
こんだて	20 セルフキンパ (ごはん・手巻き海苔 キンパの具) トック入りキムチスープ	21 ごはん 鶏肉のゆかり揚げ 磯マヨ和え 仙仙とたまごの中華スープ	22 わくわくメニュー セルフおにぎり (わかめごはん・のり) ストックサラダ 炊き出し豚汁 魚肉ソーセージ・花みかん	23 伊東 珀翔さん献立 背割れコッペパン セルフカレーパンの具 ポテトサラダ ポトフ	24 ごはん さめの竜田揚げ ごま和え たぬき汁
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう とりにく ハム たまご わかめ	ぎゅうにゅう ソーセージ ぶたにく とうふ ツナ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム ウィンナー	ぎゅうにゅう さめ さつまあげ
きいろ	ごはん トック	ごはん かたくりこ	ごはん じゃがいも	ごはん じゃがいも さつまいも	ごはん ごま
みどり	にんじん こまつな にら	こまつな	にんじん	にんじん	こまつな にんじん
栄養	たまねぎ えのきたけ メンマ えのきたけ はくさいキムチ	もやし たまねぎ ゆかり	きりぼしだいこん ごぼう しめじ ねぎ コーン たくあん	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ セロリー	もやし だいこん ごぼう ねぎ
	585 kcal :22.1g:2.4g	640 kcal :26.1g:2.3g	587 kcal :25.0g:3.0g	618 kcal :24.4g:3.0g	584 kcal :22.2g:2.4g
こんだて	27 中華丼 ぎょうざ2こ わかめのさっぱり和え	28 ごはん さわらのもみじ焼き カリフラワーのごま和え 豆腐ときこのくず煮	29 佐藤 翔太さん献立 ゆでうどん カレー汁 じゃがいものきんぴら風 マスカットゼリー	30 ごはん 味付けのり 厚揚げと豚肉の塩麹炒め 鶏団子汁	31 ハロウィンこんだて チリコンカーネライス かぼちゃのポターージュ ハロウィンゼリー ぎゅうにゅう
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと ツナ	ぎゅうにゅう さわら ハム とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ のり	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず パーコン
きいろ	ごはん	ごはん ごま	ゆでうどん じゃがいも	ごはん じゃがいも	ごはん
みどり	にんじん	にんじん ほうれんそう	にんじん ほうれんそう	にんじん	にんじん かぼちゃ
栄養	キャベツ たまねぎ もやし しいたけ きくらげ きゅうり	カリフラワー きゅうり キャベツ コーン ねぎ まいたけ えのきたけ	たまねぎ もやし ごぼう	キャベツ だいこん ねぎ ごぼう	たまねぎ しめじ
	570 kcal :22.6g:2.4g	612 kcal :30.0g:2.0g	672 kcal :24.0g:2.2g	609 kcal :26.6g:2.2g	689 kcal :23.6g:1.5g