

10月 の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。
※児童生徒の給食費(小学校5600円、中学校6000円)は市が負担しています。

食品群	体内でのほたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校		650	24.4	18.1
中学校		830	31.2	25

五感を使って味わうとは？

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。

舌で味わう味覚

舌のイラスト

甘味・酸味・塩味・苦味・うま味(5つの基本味)

目で見る視覚

目のイラスト

色・形・大きさ・盛り付け

耳で聴く聴覚

耳のイラスト

かんだときの音

鼻で嗅ぐ嗅覚

鼻のイラスト

におい・風味

皮膚や口の中で感じる触覚

口のイラスト

おん・ど 温度・硬さ・なめらかさ



1(木) キクラゲのちゅうかサラダ

はるまき

ごはん

牛乳

★タイビーエン

2(金) タコライス(ミート)

タコライス(やさいとチーズ)

むぎごはん

もずくスープ

牛乳

こ ん だ て	5(月) チリコンカン くだもの 牛乳 むぎごはん ポトフ	6(火) マーボーとうがん 牛乳 もやしとわかめの中華スープ カルシウムいりごはん	7(水) やさいチャンプルー 牛乳 ちぐさやき むぎごはん チムシンジ	8(木) いんげんのあえもの 牛乳 サーモンフライ ごはん きのこスープ	9(金) 目の愛護デー ブルーベリーゼリー 牛乳 目にええ(A)サラダ むぎごはん クリームシチュー
こ ん だ て	～ 10月の欠食 ～ 5日(月)・30日(金) 城辺小 13日(火) 城東中 26日(月) 福嶺小	13(火) ★たまなーちゃんぶるー 牛乳 べにいもち さといものみそしる もずくジュシー	14(水) こまつなごまあえ 牛乳 あかうおのしょうがに ごはん わかめスープ	15(木) きこの日 やさしいため 牛乳 きのこいり たきこみごはん とうふのみそしる	16(金) おきなわそばの日 くだもの 牛乳 そば(ななかみ) じゃがいもタシヤー おきなわそば(めん)
こ ん だ て	19(月) くだもの 牛乳 やさいたっぷりぶたブルコギ むぎごはん しめじとわかめの	20(火) 世界の骨粗鬆症デー とりにくの野菜ソースかけ 牛乳 ミルクリゾット コンソメスープ	21(水) キクラゲのガーリックサラダ 牛乳 ★てづくりチヂミ むぎごはん とうがんときありのスープ	22(木) キャベツとブロッコリーのサラダ 牛乳 伊良部島のマグロフライ むぎごはん とんじる	23(金) やさしいごまあえ 牛乳 さわらのみそに いもごはん けんちんじる
こ ん だ て	26(月) グンボーイリチー 牛乳 むぎごはん あさりのみそしる	27(火) にくじゃが 牛乳 くだもの むぎごはん いものこじる	28(水) 切り干し大根炒め 牛乳 さばのさいきょうやき ごはん シカムドゥチ	29(木) ハロウィンこんだて コールスローサラダ 牛乳 オムライスシート チキンライス パンパキンスープ	30(金) きんぴらごぼう 牛乳 とうふのべっこうあんかけ むぎごはん かぼちゃのみそしる

食べ物の もったいない を減らそう！

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。
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。現在、日本の食料自給率は約38% (カロリーベース)※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン(推計値)もの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。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。

※1：農林水産省(令和6年度) ※2：消費者庁・環境省・農林水産省(令和6年度)

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

2 自分が食べ切れる量に調整する

3 食べ残しのないように、きれいに食べる

食べているときも時間を意識しましょう

体に必要な量を知らなくても大丈夫

「お皿ピカピカ」を目指しましょう