令和8年度

10月よていこんだてひょう

中野市南部学校給食センター
TEL 0269-22-3555
FAX 0269-23-1223

月目標　小：好き嫌いせずなんでも食べよう　中：偏食を直そう

日 曜	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・その他	赤の食品 血や肉になる 1群 たんぱく質 肉魚卵大豆	赤の食品 血や肉になる 2群 無機質 牛乳小魚海藻	緑の食品 体の調子を整える 3群 ビタミン 緑黄色野菜	緑の食品 体の調子を整える 4群 ビタミン その他の野菜・きのこ・果物	黄の食品 熱や力のもとになる 5群 炭水化物 穀類・いも・砂糖	黄の食品 熱や力のもとになる 6群 脂質 油脂・種実	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 小	栄養価 中
1 木	ごはん	○	大根のみそ煮込み　鶏肉のあんず照り焼き カラフルおひたし	とりにく ちくわ　みそ がんもどき かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん　もやし コーン	こめ　おおむぎ さとう　でんぷん こんにゃく あんずジャム		600 34.4 17.9 2.8	701 38.5 19.5 3.2
2 金	ごはん	○	ふわふわ卵とじ　豚丼の具 手作りみかんゼリー	とりにく こおりどうふ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん	たまねぎ　しめじ えだまめ　ごぼう ながねぎ　みかん	こめ　おおむぎ ふ　さとう こんにゃく でんぷん	ひまわりあぶら	652 29.9 19.6 2.2	
5 月	ごはん	○	里芋のみそ汁　ごまつくね焼き ひじきの煮物	みそ ぶたにく とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ　だいこん はくさい　ながねぎ しょうが　えのきたけ	こめ　おおむぎ さといも　パンこ こんにゃく　さとう さつまいも	ごま ひまわりあぶら	669 27.9 25.0 2.8	
6 火	コッペパン	○	クリームシチュー ポテトとウインナーの磯辺揚げ 大根とツナのサラダ	とりにく ウィンナー ツナ	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム あおのり	にんじん	たまねぎ　コーン だいこん　きゅうり キャベツ　レモン	コッペパン さとう じゃがいも	ひまわりあぶら	807 30.2 33.1 3.4	939 34.7 38.2 4.1
7 水	ごはん	○	じゃが芋のそぼろ煮 木の葉かまぼこのごまだれかけ　磯香あえ	とりにく こおりどうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	しょうが　たまねぎ はくさい　もやし	こめ　おおむぎ じゃがいも こんにゃく でんぷん　さとう	ひまわりあぶら ごま	600 26.0 16.1 2.9	700 29.1 17.5 3.1
8 木	ごはん	○	豆腐とわかめのみそ汁 ししゃも天ぷら（2尾） もやしとコーンのあえもの	とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも あおのり	にんじん	たまねぎ　えのきたけ ながねぎ　もやし コーン　きゅうり	こめ　おおむぎ じゃがいも てんぷらこ さとう	ひまわりあぶら	610 23.6 21.0 2.4	739 28.0 24.5 2.9
9 金	★ひくシオ たすベジ献立 ごはん	○	すり身団子汁　カラフル鶏そぼろ くずきりのあえもの	すりみだんご とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ　はくさい だいこん　しょうが コーン　えだまめ キャベツ　きゅうり	こめ　おおむぎ さとう くずきり		582 26.7 16.5 2.4	695 30.9 18.3 2.9
13 火	米粉パン	○	白菜のスープ　ミートボールの甘酢あん ツナサラダ	とりにく にくだんご ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ　コーン はくさい　キャベツ だいこん　きゅうり	こめこパン じゃがいも さとう でんぷん	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	705 31.4 27.0 3.8	820 36.1 30.8 4.5
14 水	★平野小 お楽しみ献立 ごはん	○	さつま汁　鶏肉のから揚げ こんにゃくサラダ　米粉のみかんクレープ	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	だいこん　レタス ながねぎ　しょうが にんにく　キャベツ きゅうり	こめ　おおむぎ さつまいも でんぷん　こんにゃく こめこのクレープ	ひまわりあぶら	693 27.3 22.7 2.2	829 31.7 25.7 2.6
15 木	ごはん	○	すまし汁　厚揚げの肉みそかけ のりマヨサラダ	とりにく とうふ なると　みそ あつあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　えのきたけ はくさい　ながねぎ しょうが　もやし だいこん	こめ　おおむぎ さとう でんぷん	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	604 26.5 21.4 2.7	698 29.6 23.0 3.1
16 金	ごはん	○	すいとん汁　手作りソースのいかフライ おかかあえ	とりにく あぶらあげ みそ　いか かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　だいこん はくさい　キャベツ きゅうり　もやし	こめ　おおむぎ すいとん こむぎこ パンこ　さとう	ひまわりあぶら	644 27.9 16.0 2.8	770 32.8 17.6 3.3
19 月	ごはん	○	みそけんちん汁　キムタクご飯の具 のりごまあえ	とりにく とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	だいこん　もやし ながねぎ　つぼづけ はくさい　キャベツ はくさいキムチ	こめ　おおむぎ さといも こんにゃく	ひまわりあぶら ごまあぶら ごま	568 27.3 18.6 2.6	678 31.4 20.6 3.1
20 火	ココアパン	○	野菜スープ　鶏肉レモンあえ コールスローサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　コーン はくさい　レモン キャベツ　きゅうり	ココアパン さとう でんぷん じゃがいも	ひまわりあぶら ドレッシング	747 28.6 28.9 3.6	868 32.6 33.0 4.3
21 水	ごはん	○	じゃが芋のみそ汁　シルバーのみそだれかけ 切り干し大根と昆布の煮物	あぶらあげ みそ シルバー さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ　えのきたけ きりぼしだいこん しいたけ	こめ　おおむぎ じゃがいも さとう でんぷん	ひまわりあぶら	558 25.9 15.9 2.3	652 28.0 16.8 2.7
22 木	ごはん	○	ツナと豆腐の中華煮　春巻き もやしの中華あえ	ツナ とうふ はるまき	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが　たまねぎ たけのこ　ながねぎ もやし　コーン	こめ　おおむぎ さとう でんぷん	ひまわりあぶら	638 24.0 23.0 2.3	763 27.7 26.1 2.6
23 金	★食育の日献立 ごはん	○	きのこカレー　ごぼうのサラダ 中野市のりんご	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく　たまねぎ しめじ　エリンギ りんご　ごぼう キャベツ　きゅうり	こめ　おおむぎ じゃがいも さとう	ひまわりあぶら	609 20.4 18.5 1.7	725 23.0 20.6 2.2
26 月	ごはん	○	中野市の豚汁 鮭のもみじ焼き 茎わかめの煮物 南宮中学校 給食委員会考案 「秋の味覚を楽しもう献立」	ぶたにく とうふ みそ さけ さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	たまねぎ　だいこん えのきたけ　しめじ ながねぎ　ごぼう	こめ　おおむぎ じゃがいも さとう こんにゃく	ひまわりあぶら ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	641 32.1 22.1 3.0	760 37.5 24.9 3.5
27 火	★ハロウィン 献立 丸パン	○	ミネストローネ かぼちゃコロッケ 青大豆のサラダ 南宮中学校 給食委員会考案 「秋の味覚を楽しもう献立」	ベーコン あおだいず	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ コロッケ	たまねぎ　にんにく キャベツ　もやし きゅうり	まるパン じゃがいも	ひまわりあぶら	688 24.4 24.1 3.3	799 27.8 27.1 3.9
28 水	ごはん	○	キムチチゲ 豚肉のスタミナ炒め 糸寒天のサラダ 南宮中学校 給食委員会考案 「秋の味覚を楽しもう献立」	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん にら	にんにく　えのきたけ はくさいキムチ　はくさい ながねぎ　しょうが もやし　たけのこ キャベツ　きゅうり	こめ　おおむぎ はるさめ さとう	ひまわりあぶら	550 25.2 18.0 2.2	653 28.6 20.2 2.7
29 木	ごはん	○	かきたま汁 ハンバーグえのきソース きんぴらごぼう 南宮中学校給食委員会考案「秋の味覚を楽しもう献立」	とりにく たまご ハンバーグ ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　はくさい ながねぎ　えのきたけ ごぼう	こめ　おおむぎ でんぷん さとう こんにゃく	ひまわりあぶら	615 28.8 19.8 3.1	734 33.6 22.2 3.7
30 金	ごはん	○	秋野菜のみそ汁 みそすき丼の具 大根の和風サラダ 南宮中学校 給食委員会考案 「秋の味覚を楽しもう献立」	とうふ みそ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　だいこん なめこ　ながねぎ ごぼう　しめじ キャベツ　きゅうり	こめ　おおむぎ さといも さとう こんにゃく でんぷん	ひまわりあぶら	567 24.6 17.2 2.3	678 28.2 19.1 2.8

※　ごはんは　大麦入りです。　　※　食材の関係で献立を変更する場合があります。

食育だより

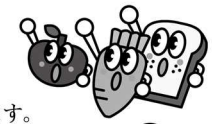
令和８年度
１０月号

（毎月 19 日は食育の日）

中野市南部学校給食センター

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。味覚の秋といわれるように、今が旬のさつまいも、くり、きのこ類など食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

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



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

☆ポテトとウインナーの磯辺揚げ☆（4 人分）

冷凍皮付きポテト　200ｇ　ウインナー（１cm カット）　100ｇ　揚げ油
青のり粉　1ｇ　塩　0.4ｇ　こしょう　0.04ｇ



作り方

① 皮付きポテトとウインナーを油で揚げる。
② ①に青のり粉をからめ、塩、こしょうで味をつける。

※給食センターでは冷凍のポテトを使っていますが、生のじゃが芋でもおいしいです。

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。

「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



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。

味覚の秋・食欲の秋

舌で味わう味覚



甘味・酸味・塩味・苦味・うま味（5つの基本味）

目で見る視覚



色・形・大きさ・盛り付け

耳で聴く聴覚



かんだときの音

鼻で嗅ぐ嗅覚



におい・風味

皮膚や口の中で感じる触覚



温度・硬さ・なめらかさ

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**

いろいろな味を経験してみよう！



味覚は、舌の表面などにある「味蕾」という器官で感じます。味蕾は子どものうちに発達し、成長とともに少しずつ減少していくとされています。そのため、子どもは大人よりも味に敏感です。また、すっぱいもの（酸味）や苦いもの（苦味）が苦手な子が多いのは、「酸味＝腐ったもの」「苦味＝毒」と本能的に感じて避けるようになっているためです。味の経験を積むことで食べられるようになりますが、苦手なものを無理に食べるのは逆効果です。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。

