

10月 給食だより

地場産物を使った
学校給食

地場産物とは、地域でとれる食べ物のことです。給食では、地域の生産者によって生産された新鮮な食べ物をたくさん使っています。

10月の給食に使う地場産物

米、じゃがいも、さつまいも、だいこん、ねぎ、とんぶり、キャベツ、ぶどう、とうふ、豚肉、しめじ、しいたけ、大豆、枝豆、など



令和8年9月30日 西目中学校

*献立は都合により変更する場合があります。



十五夜の後にくぐってくるお月見で、「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。秋の実りに感謝しながら、夜空の月を眺めてみましょう。十五夜と十三夜の両方の月を見ると縁起がよいとされています。🌕

1日(木)	2日(金)
ごはん いわしの三平煮 おひたし とん汁 牛乳	ごはん 和風ハンバーグ 野菜炒め 庄内麩と大根のみそ汁 牛乳
8日(木)	9日(金)
ポークカレー 終業式 ツナサラダ 西目産のぶどう シャインマスカット、マイハート という品種のぶどうがつかます。	秋季休業日 10/10は目の愛護デー ビタミンA
15日(木)	16日(金)
ハヤシライス フルーツポンチ 牛乳	ごはん さばの塩焼き 大根のそぼろ煮 小松菜のみそ汁 牛乳
22日(木)	23日(金)
ごはん ほっけの塩焼き ひじきの煮物 キャベツと大根のみそ汁 牛乳	栗五目ごはん 肉団子 塩こうじみそ汁 牛乳 十三夜お月見メニュー
29日(木)	30日(金)
ごはん さばのみそ煮 きんぴらごぼう 大根のみそ汁 牛乳	コーンピラフ かぼちゃのコンソメスープ ハロウィンゼリー 牛乳 ハロウィンメニュー

5日(月)	6日(火)	7日(水)
西中祭の振替休業日 ごはん 鮭の塩焼き ごま酢あえ 白花豆ペースト入り みそ汁 牛乳	ごはん さつまいもの中華スープ 梨のゼリー 牛乳	まるパン りんごジャム かぼちゃコロッケ チキンサラダ ミネストローネ 牛乳
12日(月)	13日(火)	14日(水)
スポーツの日 ごはん かりん揚げ とんぶりあえ さつまいものみそ汁 牛乳	ごはん ポークしょうまい もやしの塩中華あえ マーボー豆腐 牛乳	五目うどん 元気サラダ 牛乳
19日(月)	20日(火)	21日(水)
ごはん かりん揚げ とんぶりあえ さつまいものみそ汁 牛乳	ごはん ポークしょうまい もやしの塩中華あえ マーボー豆腐 牛乳	ココア揚げパン 鶏肉のトマトソース煮 コーンクリームサラダ ABC スープ 牛乳
26日(月)	27日(火)	28日(水)
わかめごはん 春巻き 豚肉と野菜のみそ炒め 春雨スープ 牛乳	ごはん 鶏肉のしょうが焼き 切り干し大根の カレー炒め 白菜のみそ汁 牛乳	タンメン さいころサラダ ヨーグルト 牛乳

「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

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、舌がキョツとする感覚
- 清涼感…ミントなどのスーッと冷たさ

10月は「食品ロス月間」

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいます。

「食品ロス」は食べ物が無駄になり、とてももったいないことです。減らすために1人ひとりができることをしましょう。

食べ物の「もったいない」を減らそう！

給食時間にできること

- 協力して準備をし、食べる時間を確保する
- 自分が食べ切れる量に調整する
- 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

体に必要な量を知ることも大切です

「お腹が膨らむ」を目指しましょう