

10月 給食だより

令和8年10月1日
学校給食課
米原市立東部給食センター



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

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ずとも大切です

「お血ピカピカ」を目指しましょう

月		火		水		木	金
5 ミルクヨーヨー サラダ 中華めん 白湯ラーメン 汁		6 フレンチ 和え たこナゲット 小2: 1コ 小3~小4: 職員: 2コ 中学: 3コ 豚ゴボ和え 具		7 元気ヨーヨー パンパ サラダ ショロンポー 小2: 1コ 小3~小4: 職員: 2コ 中学: 3コ ごはん ビーフンスープ		1 健康 サラダ さわらの 白醤油焼 ごはん じゃがいもの そぼろ煮	2 ハムコン サラダ チキンカツ ごはん 肉団子のトマト スープ
「チヂミ」は、本場韓国では「プチムグ」や「ジョン」と呼ばれています。		今日はかみかみ給食です。一口25~30回を目安によくかんで食べましょう。		小籠包は、中国の点心料理の一つで、皮の薄さと熱々のスープが特徴です。		10月は「食育ロス削減月間」です。大切な食べ物を無駄なく食べましょう。	トマトは、世界で1万品種以上あり、さまざまな味わいが楽しめる野菜です。
12 スポーツの日		13 はくさいの 昆布漬 さんまの かばやき ごはん 筑前煮		14 れんこん サラダ 豚肉の ピリ辛炒め ごはん わかめスープ		8 コールスロー サラダ ガーリック チキン チキンライス パンダキン ポタージュ	9 スティックフルー ヨーヨー にんじん いりり さけ フライ ごはん 野菜スープ
筑前煮は、福岡県の郷土料理で、「がめ煮」とも呼ばれています。		ごはんやお肉、野菜をバランスよく食べるようにしましょう。		コールスローは、オランダ語が語源の「キャベツのサラダ」です。		今日は「食育ロス削減月間」です。大切な食べ物を無駄なく食べましょう。	今日は目の健康デー給食です。目の健康について考えましょう。
19 野菜のドレッシング 和え 大学いも ソフトめん メストめんのカレーソース 具		20 マカロニ サラダ 焼きたてウィンナー 小2: 1本 小3~小4: 職員: 2本 中学: 3本 ごはん 菜肉肉じゃが		21 きんぴら ごぼう あじ 磯辺フライ ごはん いなか汁		15 食オレンジ コーン サラダ ミートボール 小2: 1コ 小3~小4: 職員: 2コ 小5~小6: 職員: 3コ きな粉 パン ABCスープ	16 大根の 和風サラダ めひかり フライ 小2: 1コ 小3~小4: 職員: 2コ 小5~小6: 職員: 3コ おきこ 親子丼 具
給食センターで手作りした大学いもです。秋の味覚を味わいましょう。		マカロニには、貝殻や蝶、ペン先、車輪など、いろいろな形があります。		ごぼうの旬は、秋から冬です。食物せんいが豊富で腸の働きを助けます。		今日は「食育ロス削減月間」です。大切な食べ物を無駄なく食べましょう。	今日は目の健康デー給食です。目の健康について考えましょう。
26 イタリアン サラダ 白身魚 フライ セルフクッキングサ ー おきこの クリームシチュー		27 キャベツの からし和え にんじんの 煮魚 (さば) ごはん 豚汁		28 食りんご きんぴら いかメンチ ごはん せんべい汁		22 野菜の カリカリ 和え 鶏肉と 大豆の 甘からめ ごはん 里もみ汁	23 赤いん サラダ ミニ オムレツ おきこの 近江牛のハンバーグ 具
きのこは、食物せんいやビタミン、カリウムが多く含まれています。		今日は日本型食生活の日です。脂ののった秋さばを味わいましょう。		「食べ物の旅〜青森〜」です。青森県の郷土料理を味わいましょう。		今日は「食育ロス削減月間」です。大切な食べ物を無駄なく食べましょう。	今日は目の健康デー給食です。目の健康について考えましょう。
29 小松菜の り酢和え ソース カツ 小2: 1コ 小3~小4: 職員: 2コ 小5~小6: 職員: 3コ ごはん 赤だし		30 ハロウィン カレーゼリー ブロッコリー ハムの サラダ かぼちゃ型 ハンバーグ ごはん くらたまスープ				今日は「食育ロス削減月間」です。大切な食べ物を無駄なく食べましょう。	今日は目の健康デー給食です。目の健康について考えましょう。

※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。

保護者の皆様へ

給食費はすべて給食の食材にあてられます。
毎月の給食費は、期日までに必ず納めましょう。

「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で豊富で、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。

五感を使って味わうとは？

五感とは、味覚・視覚・聴覚・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
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。

9月の食育の報告

＜「ごはん（お米）を食べよう」（小学校3年生）＞

ごはん（お米）の働きについて指導を行いました。朝ごはんを食べずに登校すると、勉強や体育の時間に集中できなかったり、体力が持たずバテてしまったりすることを伝え、ごはん（お米）は、勉強に集中したり、体を動かすエネルギー源になることや、胃腸の働きを良くすることを説明しました。給食の残菜の様子を見ていると、カレーや丼、混ぜごはんの日、ごはんの食べ残しは少ないですが、苦手なおかずが多い日は、ごはんも残りがちです。今回の指導を通して、子どもたちは、ごはんをしっかり食べて、運動会に向けて頑張る意欲を持ってくれました。



米原市立東部給食センター

2026年10月 予定献立表

日曜日	曜日	こんだて	体内での働き			14歳未満児童・小中学生		
			赤 血・肉・骨になるもの	黄 力・熱になるもの	緑 体の調子を整えるもの	14歳未満児童	小学生	中学生
1	木	ごはん 牛乳 さわらの白醤油焼き 健康サラダ じゃがいものそぼろ煮	普通牛乳 豚ひき肉 竹輪 さわらの白醤油漬 ひじき まぐろ(ツナ) だいず	こめ 強化米 じゃがいも キャノーラ油 砂糖 ごま ごま油	たまねぎ にんじん しいたけ いんげんまめ キャベツ	443 21.1 15.4	707 31.1 22.0	801 35.3 24.4
2	金	ごはん 牛乳 チキンカツ ハムコーンサラダ 肉団子のトマトスープ	普通牛乳 米粉チキンカツ 肉団子 チキンハム	こめ 強化米 じゃがいも Egg アーモンド キャノーラ油	トマト たまねぎ ピーマン にんじん にんにく きゅうり スイートコーン キャベツ	447 16.4 17.5	697 23.6 25.2	796 26.5 28.2
5	月	白湯ラーメン 牛乳 野菜のチヂミ 中華サラダ ミルメークコーヒー	豚肉 なた 普通牛乳 鶏肉	中華めい キャノーラ油 ごま油 野菜のチヂミ マロニー 砂糖 ごま ミルメークコーヒー	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きくらげ きゅうり	457 17.4 14.4	689 26.1 21.7	747 28.5 23.6
6	火	豚コボ丼 牛乳 たこナゲット つぼ揚げ和え	豚肉 普通牛乳 たこナゲット	こめ 強化米 砂糖 ごま キャノーラ油 でん粉	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが はくさい つぼ揚げ	416 15.3 14.7	695 24.9 23.1	822 29.2 27.7
7	水	ごはん 牛乳 ショーロンボー パンパンジーサラダ ピーフンスープ 元気ヨーグルト	普通牛乳 ショーロンボー ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	こめ 強化米 ピーファン 棒鶏肉ドレッシング	にんじん はくさい ねぎ たまねぎ しだいけ きゅうり キャベツ スイートコーン	430 15.2 13.3	680 22.5 20.5	741 24.0 21.1
8	木	チキンライス 牛乳 ガーリックチキン コールスロー風サラダ パンキンポスタージュ	普通牛乳 ベーコン 鶏肉	こめ 強化米 オリーブ油 チキンライスの素 バター パプリカ 砂糖 Egg アーモンド	かぼちゃ たまねぎ パセリ にんにく パジル キャベツ スイートコーン にんじん レモン果汁	442 18.0 17.9	716 27.4 26.7	810 30.8 30.0
9	金	ごはん 牛乳 さけフライ にんじんしりしり 野菜スープ スティックブルーベリータルト	普通牛乳 ウィンナー さけフライ まぐろ(ツナ)	こめ 強化米 じゃがいも キャノーラ油 スティックブルーベリータルト	たまねぎ にんじん もやし いんげんまめ	495 17.9 17.1	704 23.8 21.5	790 26.9 23.1
13	火	ごはん 牛乳 さんまのかばやき はくさいの昆布漬 筑前煮	普通牛乳 鶏肉 塩昆布 さんま開きでん粉付き	こめ 強化米 さといも キャノーラ油 はちみつ 砂糖	れんこん にんじん たけのこ ごぼう しだいけ こんにゃく いんげんまめ はくさい きゅうり	459 17.0 18.0	725 25.3 25.5	834 28.6 29.2
14	水	ごはん 牛乳 豚肉のピリ辛炒め れんこんサラダ わかめスープ	普通牛乳 ベーコン 豚肉 わかめ 鶏肉	こめ 強化米 タンメン キャノーラ油 でん粉 砂糖 Egg アーモンド	たまねぎ にんじん ごぼう スイートコーン 赤ピーマン しいたけ にんにく れんこん きゅうり	400 17.4 14.6	681 28.9 22.4	767 32.2 24.9
15	木	きな粉パン 牛乳 ミートボール コーンサラダ ABCスープ 一食オレシ	きな粉 普通牛乳 ベーコン ミートボール	コッペパン キャノーラ油 じゃがいも マカロニ 砂糖 カサネイストドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり スイートコーン オレンジ	406 15.4 16.4	700 25.9 26.8	771 27.8 29.2
16	金	親子丼 牛乳 めひかりフライ 大根の和風サラダ	鶏卵 鶏肉 かまぼこ 普通牛乳 めひかりフライ まぐろ(ツナ) かつお節	こめ 強化米 でん粉 砂糖 キャノーラ油	しいたけ たまねぎ ねぎ にんじん だいこん きゅうり	412 17.8 14.6	687 29.5 22.5	794 35.0 25.3
19	月	ソフトめんのカレーソース のむヨーグルト 大学いも 野菜のドレッシング和え	豚ひき肉 大豆ミート みそ チーズ のむヨーグルト	ソフトめん オリーブ油 砂糖 水あめ まろやかカレーウ カレーウ さつまいも ごま キャノーラ油 野菜ドレッシング	にんにく グリンピース たまねぎ スイートコーン にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり	454 15.1 9.2	735 23.1 16.5	885 27.7 19.3
20	火	ごはん 牛乳 焼きウィンナー マカロニサラダ 洋風肉じゃが	普通牛乳 チキンウィンナー 豚肉 チキンハム	こめ 強化米 じゃがいも バター 砂糖 マカロニ Egg アーモンド	たまねぎ スイートコーン にんじん いんげんまめ きゅうり	431 16.6 14.2	705 25.8 20.4	812 29.9 23.3
21	水	ごはん 牛乳 あじ磯辺フライ きんぴらごぼう いなか汁	普通牛乳 あじ磯辺フライ 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ さつま揚げ	こめ 強化米 砂糖 キャノーラ油 ごま	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん いんげんまめ ねぎ	437 19.3 15.9	692 28.5 23.7	787 32.3 26.4
22	木	ごはん 牛乳 とり肉と大豆の甘がらめ 野菜のカリカリ梅和え 里いものみそ汁	普通牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 鶏肉 だいず	こめ 強化米 さといも でん粉 小麦粉 砂糖 キャノーラ油	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ ゆかり きゅうり カリカリ梅	408 17.4 14.3	683 28.5 22.1	776 31.9 24.4
23	金	近江牛のハヤシライス 牛乳 ミニオムレツ 赤こんサラダ	牛肉 普通牛乳 オムレツ 鶏肉	こめ 強化米 じゃがいも キャノーラ油 ハヤシルウ 香りごまドレッシング Egg アーモンド	にんにく マッシュルーム にんじん グリンピース たまねぎ 赤こんにゃく きゅうり キャベツ	440 15.5 16.4	708 22.8 24.3	798 25.0 26.9
26	月	セルフフィッシュサンドバーガー (ハンズパン、白身魚フライ、一食ソース) 牛乳 イタリアンサラダ お豆ときのこのクリームシチュー	白身魚フライ 普通牛乳 鶏肉 まぐろ(ツナ) だいず	パンズパン キャノーラ油 ベシャメルソース イタリアンドレッシング	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ マッシュルーム きゅうり スイートコーン キャベツ	426 20.3 17.5	700 31.7 28.2	793 36.1 31.4
27	火	ごはん 牛乳 煮魚(さば) キャベツのからしごま和え 豚汁	普通牛乳 豆腐 油揚げ 豚肉 みそ さば 鶏肉	こめ 強化米 砂糖 ごま	にんじん だいこん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	459 20.2 21.1	730 31.6 30.8	829 35.6 34.7
28	水	ごはん 牛乳 イカメンチ 茎わかめのきんぴら せんべい汁 一食りんご	普通牛乳 鶏肉 イカメンチ 茎わかめ さつま揚げ	こめ 強化米 ごま油 南部せんべい 砂糖 キャノーラ油	ごぼう にんじん しめじ しいたけ こまつな ねぎ こんにゃく れんこん りんご	440 16.2 11.8	680 23.8 16.6	770 26.8 18.1
29	木	ごはん 牛乳 ソースカツ 小松菜ののり酢和え 赤だし	普通牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ みそ トンカツ まぐろ(ツナ) 焼海苔	こめ 強化米 砂糖 キャノーラ油 でん粉	たまねぎ えのきだけ ねぎ こまつな キャベツ にんじん	426 17.4 14.2	689 26.7 21.1	798 31.3 23.7
30	金	ごはん 牛乳 かぼちゃ型ハンバーグ ブロッコリーとハムのサラダ にらたまスープ ハロウィンカラーゼリー	普通牛乳 鶏卵 ベーコン ハンバーグ チキンハム	こめ 強化米 でん粉 香りごまドレッシング ハロウィンカラーゼリー	スイートコーン たまねぎ にんじん にら しょうが ブロッコリー キャベツ	436 17.1 14.6	680 26.6 21.0	746 28.7 22.1