



給食センターのHPでは日々の献立を紹介しています。ぜひご覧ください。
*食材等の都合で献立を変更することがあります。

 野菜をしよう  朝ごはん 毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ! 					食品名						栄養価	
					赤の食品		緑の食品		黄色の食品		エネルギー kcal	
					体をつくるもとになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		たんぱく質 g	
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	脂質 g	食塩相当量 g
白 曜日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・くだもの等	れんらく こんだてメモ	魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・くだもの	穀類・いも類 さとう	油脂・種実	小学校	中学校
1 木	ごはん 	牛乳 	さつまいもの豆乳みそ汁 肉キャベ くずきりのサラダ 	みそやトウバンジャンなど、7種類の調味料で味付けした肉キャベです。野菜とお肉をもりもりたべましょう。	みそ とうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ はくさい ながねぎ しょうが りんご	こめ おおむぎ さつまいも さとう	こめあぶら	609	743
2 金	丸パン 	牛乳 	ミネストローネ 豆乳コロッケ コールスローサラダ 	豆乳コロッケは、クリームコロッケのようで人気がありますね。コロッケパーティーにして食べてもいいですね。	ぶたにく とうにゅうコロッケ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	まるパン じゃがいも	こめあぶら ひまわりあぶら ドレッシング	616	748
5 月	ごはん 	牛乳 	大根とわかめのみそ汁 絹厚揚げの甘辛だれ ごま酢あえ 	秋の大根を使って、優しい味のみそ汁を作ります。和食の組み合わせをおいしくいただきます。	とうふ みそ きぬあつあげ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん しめじ ながねぎ もやし キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ さとう でんぷん	ごま	583	713
6 火	ごはん 	牛乳 	さつまい 鮭の塩焼き おかかあえ 	今が旬の秋鮭を塩焼きしました。おはしを上手に使う、骨に気をつけて食べましょう。	とりにく みそ さけ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ ながねぎ もやし こんにゃく だいこん しょうが	こめ おおむぎ さつまいも		568	654
7 水	ミニ コッペパン 	牛乳 	白菜とベーコンのスープ ツナトマトソースペンネ フルーツ白玉 	缶詰の果物やゼリー、カラフルな白玉だんごを加えたフルーツ白玉です。白玉だんごは、よくかんで食べましょう。	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ えのき コーン はくさい にんにく しめじ みかんかん パインかん	コッペパン マカロニ しらたまだんご ゼリー	こめあぶら	576	707
8 木	ごはん 	牛乳 	豚汁 豆腐ハンバーグ きのこソース かおりあえ 	手作りの豆腐ハンバーグには、調理員さんの愛情がたっぷり。山ノ内のしめじ入りの甘辛いソースがよく合います。	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん あおじそこ	たまねぎ だいこん こんにゃく ながねぎ えのきごおり しめじ きゃべつ きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも パンこ さとう でんぷん	こめあぶら	598	730
9 金	ミニ コッペパン 	牛乳 	カレーうどん おかかエッグ こんにゃくサラダ 	紙カップに卵を割り入れて、特製ソースをかけて蒸したおかかエッグです。ソースに何が使われているかわかりますか？	ぶたにく たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ はくさい ながねぎ キャベツ サラダこんにゃく きゅうり	コッペパン うどん	こめあぶら	626	765
13 火	ごはん 	牛乳 	秋野菜のだまこ汁 鶏肉の鉄焼き なめたけ和え 	秋が深まる時期。白菜やごぼう、大根など季節の野菜を煮込んだ汁に秋田の郷土料理だまこ餅を入れます。	ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう はくさい にんにく きゃべつ きゅうり なめたけ	こめ おおむぎ だまこもち	こめあぶら	592	718
14 水	コッペパン 	牛乳 	白菜とコーンのスープ ポテトとウィンナーの青のり風味 しょうゆフレンチサラダ 	山ノ内の農村マイスターさんのじゃがいもとウィンナーを油で揚げて、風味豊かな青のりで和えます。	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	たまねぎ えのき コーン はくさい キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも	ひまわりあぶら こめあぶら	591	721
15 木	ごはん (雪白舞) 	牛乳 	秋野菜のきのこ汁 にじますと凍り豆腐の香味あえ 大根のツナサラダ 	地域食材の日 山ノ内の食材がたっぷりの地域食材の日。 雪白舞、にじます、豆腐、きのこが山ノ内産です。	とうふ みそ にじます こおりとうふ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しめじ えのき はくさい ながねぎ にんにく だいこん きゅうり	こめ じゃがいも さとう でんぷん	ひまわりあぶら	600	730
16 金	食パン 	牛乳 	ジュリエンスープ チキンのハーフ焼き 大豆とわかめのサラダ りんごジャム 	チキンのハーフ焼きはパンとの相性が良い味付けにしています。サラダと一緒にパンにはさんで食べてもおいしいですよ。	ベーコン とりにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	セロリ たまねぎ はくさい にんにく キャベツ	しょくパン ジャム	こめあぶら	544	657

「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、満足感が生まれ、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
目で見る視覚
耳で聴く聴覚
鼻で嗅ぐ嗅覚

皮膚や口の中で感じる触覚

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

今月の地域食材
雪白舞
にじます 豆腐
じゃがいも
えのき しめじ
りんご(シナノスイート)