

よくかんで、味わって食べましょう!

お米をはじめ、さまざまな作物が実りの季節を迎えました。秋は、「食欲の秋」ともいうように、旬のおいしい食べ物がたくさん出回るため、ついつい食べ過ぎてしまう人も多いのでは? そんなときは、一口30回を目安によくかんで、どんな味や香りがするかに意識して食べてみましょう。よくかむことで、脳の満腹のサインが届き、食べ過ぎを防いでくれます。また、五感を使って味わうことは満足感につながります。

五感を使って味わおう

目=視覚
 色・形・大きさ



耳=聴覚
 かんたときの音

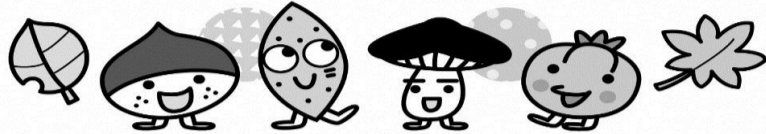
鼻=嗅覚
 におい・風味

舌=味覚

歯や舌=触覚

甘味・酸味・苦味・塩味・うま味
 (5つの基本味)

温度・歯ごたえ・舌触り・辛み・えぐみ・しぶみ



お弁当の衛生

5つのポイント

運動会や体育祭、遠足など、お弁当を持って出かける機会の多い季節です。暑さはだいぶやわらいできましたが、調理してから食べるまで時間のあくお弁当は、食中毒が起りやすいため、衛生面に特に気を配りましょう。

ポイント1
 手・調理器具・弁当箱はよく洗い、清潔に。おにぎりは素手ではなく、ラップなどで握る。

ポイント2
 肉・魚・卵は中心までしっかりと加熱。

ポイント3
 生野菜・果物はきれいに洗い、水気をしっかり切る。

ポイント4
 おかずは、汁気をよく切ってから詰める。弁当箱のふたをするのは、ご飯やおかずが冷めてから。

ポイント5
 直射日光の当たらない涼しいところで保管。可能なら冷蔵庫に入れ、暑い日や長時間持ち歩く場合は保冷材の活用を。

アレルギー表示について

★詳細献立では、食品名の()内にアレルギー源を記入しています。
 アレルギーは、表示義務食品・推奨食品あわせて27品目を表示しています。

表示義務	たまご・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
推奨義務	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉

※もずく・アーサ・しらすは収穫の際、えび、かにの混入の可能性があるのでアレルギー表示をしています。

- ★揚げ物に使用する油は、3~4回程度同一の油を使用しています。
- ★給食では「(株)ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★給食費は、期限内に納めましょう。

ご不明な点はお気軽にご連絡ください。

一食当たりの小	エネルギー	640 kcal	たんぱく質	24 g	脂質	19.4 g	炭水化物	92.4 g
栄養価基準値中		820 kcal		30 g		24.8 g		119.2 g

日	欠食行事	献立名	赤	黄	緑	その他の調味料など	揚げ油
2 (月)	城前小6年・伊波中欠食	牛乳	牛乳				
		麦ごはん		米、おし麦			
		煮付け	鶏肉、厚揚げ(大豆)、昆布	こんにゃく、三温糖	ハバИА、にんじん、椎茸、チンゲンサイ	醤油(小麦・大豆)、みりん、料理酒、ぬちまーす	
		根菜のじゃこあえ	しらす干し(えび・かに)	たま、三温糖、ごま油	れんこん、ごぼう、きゅうり、にんじん、シークワサー果汁	醤油(小麦・大豆)、特濃酢(小麦)、ぬちまーす	
		みそ汁	わかめ		にんじん、たまねぎ、キャベツ	花かつお、ぬちまーす、醤油(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価(小)(中)	エネルギー 581 kcal / 741 kcal	たんぱく質 25.9 g / 32.1 g	脂質 13 g / 14.5 g	炭水化物 94.5 g / 127.2 g	
3 (火)	城前小6年欠食	牛乳	牛乳				
		コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)			
		魚のカラフル焼き	ホキ		ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン	ぬちまーす、こしょう、ノンエッグマヨネーズ(大豆・りんご)	
		ごぼうサラダ	竹輪(大豆)	ごま	ごぼう、きゅうり、キャベツ、にんじん	ノンエッグマヨネーズ(大豆・りんご)、醤油(小麦・大豆)	
		カチャトーラ	鶏肉	大豆油、じゃがいも、三温糖	にんじん、たまねぎ、椎茸、しめじ、ブロッコリー、トマト缶	白ワイン、トマトケチャップ、ぬちまーす、こしょう、チキンブイヨン(鶏)	
		一食当たりの栄養価(小)(中)	エネルギー 603 kcal / 711 kcal	たんぱく質 27.7 g / 32.6 g	脂質 21.8 g / 25.5 g	炭水化物 73.2 g / 86.6 g	
4 (水)	十五夜献立	牛乳	牛乳				
		麦ごはん		米、おし麦			
		じゃが芋の香り炒め	豚肉	じゃがいも、大豆油、ごま油	にんじん、たまねぎ、たけのこ、ピーマン	醤油(小麦・大豆)、ぬちまーす	
		みだらし団子		三温糖、水あめ		醤油(小麦・大豆)、みりん、料理酒	
		きのこ汁			しめじ、えのきたけ、だいこん、こまつな、椎茸	醤油(小麦・大豆)、花かつお、ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)(中)	エネルギー 644 kcal / 826 kcal	たんぱく質 20.9 g / 25.4 g	脂質 16.5 g / 19.2 g	炭水化物 100.5 g / 134.2 g	
5 (木)		牛乳	牛乳				
		もちきびごはん		米、もちきび			
		ゆし豆腐	ゆし豆腐(大豆)		青ねぎ、しょうが	花かつお	
		人参シリシリ	豚肉、卵	大豆油	にんじん、にら、たまねぎ	料理酒、ぬちまーす、醤油(小麦・大豆)	
		さんまのまーす焼き	さんま			ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)(中)	エネルギー 659 kcal / 845 kcal	たんぱく質 31.5 g / 39.3 g	脂質 23.5 g / 28.1 g	炭水化物 76.1 g / 102.9 g	
6 (金)		牛乳	牛乳				
		中華おこわ	豚肉、油揚げ(大豆)	米、もち米、ごま油、ごめ油、ごま	しめじ、たけのこ、にんじん、青豆(大豆)	料理酒、花かつお、チキンブイヨン(鶏)、ぬちまーす、醤油(小麦・大豆)	
		チキンのはちみつ焼き	鶏肉	はちみつ		醤油(小麦・大豆)、白ワイン	
		パンウースー	無添加ハム(豚・大豆・鶏)	三温糖	にんじん、きゅうり、もやし	醤油(小麦・大豆)、特濃酢(小麦)	
		くだもの			くだもの		
		一食当たりの栄養価(小)(中)	エネルギー 637 kcal / 786 kcal	たんぱく質 29.7 g / 36.5 g	脂質 23.1 g / 27.5 g	炭水化物 73.8 g / 92.6 g	
10 (火)		牛乳	牛乳				
		コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)			
		ポテトのチーズ焼き		じゃがいも	マッシュルーム、たまねぎ、赤パプリカ	パセリ、ノンエッグマヨネーズ(大豆・りんご)	
		温野菜			ブロッコリー、にんじん、コーン	ぬちまーす、こしょう	
		コンソメスープ	鶏肉、無添加ベーコン(豚・大豆)	大豆油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ	料理酒、醤油(小麦・大豆)、ぬちまーす、鶏がら、ローリエ、こしょう	
		ブルーベリージャム		ブルーベリージャム			
一食当たりの栄養価(小)(中)	エネルギー 576 kcal / 682 kcal	たんぱく質 21.7 g / 25.4 g	脂質 21.2 g / 24.9 g	炭水化物 75.9 g / 90.4 g			

日	欠食行事	献立名	赤	黄	緑	その他の調味料など	揚げ油
11 (水)	城前小1・3年欠食	牛乳	牛乳				
		梅ぞうすい	鶏肉	米、大豆油	白ねぎ、にんじん、こまつな、だいこん、椎茸	料理酒、花かつお、チキンブイヨン(鶏)、醤油(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす	
		だし巻玉子	だし巻きたまご				
		きんとん	白花生豆&白いんげん豆ペースト、牛乳	黄金芋、バター(乳)、三温糖			
		一食当たりの栄養価 (小) (中)	エネルギー 495 kcal ギー 533 kcal	たんぱく質 22.3 g 25.1 g	脂質 14.2 g 14.8 g	炭水化物 67.6 g 73.3 g	
12 (木)		牛乳	牛乳				
		麦ごはん		米、おし麦			
		みそ煮	鶏肉、厚揚げ(大豆)、昆布、大豆	大豆油、こんにゃく、三温糖	とうがん、にんじん、こまつな	料理酒、みりん、醤油(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお	
		魚のかば焼き	赤魚	でん粉、大豆油、水あめ		醤油(小麦・大豆)、おろししょうが、みりん、料理酒	
		おかが和え	糸けずり	三温糖	きゅうり、はくさい、キャベツ、にんじん	特濃酢(小麦)、醤油(小麦・大豆)、ぬちまーす	
一食当たりの栄養価 (小) (中)	エネルギー 671 kcal ギー 859 kcal	たんぱく質 33.3 g 41.5 g	脂質 20.4 g 24.2 g	炭水化物 87.1 g 117 g			
13 (金)		牛乳	牛乳				
		麦ごはん		米、おし麦			
		ポークカレー	豚肉、豚レバー、白花生豆&白いんげん豆ペースト	大豆油、じゃがいも、こめ油、小麦粉	にんじん、たまねぎ、ピーマン	赤ワイン、おろしにんにく、おろししょうが、カレールウ、ウスターソース、ぬちまーす、豚から	
		野菜チップス		でん粉、大豆油	れんこん、ごぼう	ぬちまーす、こしょう	揚げ油③廃油
		フルーツポンチ			みかん缶、もも缶、パイナップ缶、シークワーサー果汁		
一食当たりの栄養価 (小) (中)	エネルギー 706 kcal ギー 889 kcal	たんぱく質 20.3 g 24.5 g	脂質 20 g 23.1 g	炭水化物 101.5 g 134.7 g	揚げ油①は 9月の献立をご覧ください。		
16 (月)	伊波小欠食の日献立・沖縄そば	牛乳	牛乳				
		中身そば	中身、豚肉、かまぼこ(大豆)	大豆油	椎茸、青ねぎ、しょうが	料理酒、醤油(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお、豚から	
		タマナーチャンプルー	厚揚げ(大豆)、シーチキン	大豆油	キャベツ、にんじん、からしな	醤油(小麦・大豆)、ぬちまーす、こしょう	
		くだもの			くだもの		
		一食当たりの栄養価 (小) (中)	エネルギー 510 kcal ギー 616 kcal	たんぱく質 29.4 g 35.9 g	脂質 16.2 g 18.6 g	炭水化物 58.9 g 73 g	
17 (火)		牛乳	牛乳				
		ごはん		米			
		3色丼	鶏肉、豚肉、大豆、卵	大豆油、三温糖	ほうれんそう、にんじん、インゲン	料理酒、醤油(小麦・大豆)、花かつお、ぬちまーす、こしょう	
		もずくのすまし汁	もずく(えび・かに)、鶏肉	大豆油	とうがん、にんじん、椎茸、しょうが	料理酒、花かつお、醤油(小麦・大豆)、ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価 (小) (中)	エネルギー 558 kcal ギー 721 kcal	たんぱく質 33.3 g 41.7 g	脂質 15.5 g 17.7 g	炭水化物 68.4 g 92.7 g	
18 (水)		牛乳	牛乳				
		2色あげパン	きな粉(大豆)、アーモンド	なかよしパン(小麦・乳・大豆)、大豆油、三温糖、黒糖		ココア	揚げ油①
		チョップドサラダ		さつまいも	きゅうり、赤ピーマン、コーン缶	ノンエックマヨネーズ(大豆・りんご)、トマトケチャップ	
		ミネストローネスープ	無添加ウインナー(豚)	大豆油、じゃがいも、マカロニ(小麦)	にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト缶	おろしにんにく、料理酒、鶏がら、ローリエ、ぬちまーす、こしょう	
		一食当たりの栄養価 (小) (中)	エネルギー 600 kcal ギー 732 kcal	たんぱく質 18.6 g 21.8 g	脂質 23.6 g 28.1 g	炭水化物 75.6 g 94.7 g	
19 (木)	食育の日(広島県の献立)	牛乳	牛乳				
		ごはん		米			
		呉(くれ)の肉じゃが	牛肉、豚肉	大豆油、じゃがいも、こんにゃく、三温糖	たまねぎ	料理酒、醤油(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお	
		うずみ	赤魚、鶏肉、豆腐(大豆)		だいこん、椎茸	花かつお、醤油(小麦・大豆)、ぬちまーす	
		くだもの			みかん(予定)		
一食当たりの栄養価 (小) (中)	エネルギー 603 kcal ギー 773 kcal	たんぱく質 32.3 g 40.2 g	脂質 12.8 g 14.3 g	炭水化物 86.3 g 116 g			
20 (金)		牛乳	牛乳				
		ごはん		米			
		麻婆豆腐	豆腐(大豆)、豚肉、豚レバー	大豆油、三温糖、でん粉、ごま油	にんじん、たまねぎ、にら、たけのこ	料理酒、おろししょうが、おろしにんにく、ぬちまーす、醤油(小麦・大豆)、豚から、ポークブイヨン(豚・鶏)	
		焼きぎょうざ	焼きぎょうざ				
		寒天サラダ	寒天	三温糖	にんじん、きゅうり、もやし	特濃酢(小麦)、ミツカン酢(小麦)	
一食当たりの栄養価 (小) (中)	エネルギー 590 kcal ギー 757 kcal	たんぱく質 25.2 g 30.8 g	脂質 17.2 g 20.1 g	炭水化物 79.9 g 107.7 g			

日	欠食行事	献立名	赤	黄	緑	その他の調味料など	揚げ油
23 (月)	伊波小・石中 残量調査	牛乳	牛乳				
		スパゲッティ・ナポリタン	無添加ウインナー(豚)	スパゲッティ(小麦)、オリーブ油	にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルームスライス、トマト	赤ワイン、トマトケチャップ、ウスターソース、ぬちまーす、こしょう、デミグラスソース、ポークフィオン(豚・鶏)	
		オムレツ	オムレツ				
		フロッコリーと豆サラダ	ミックスビーンズ、とりささみチャンク(鶏)	こま	フロッコリー、キャベツ	ノンエックマヨネーズ(大豆・りんご)、醤油(小)	
		くだもの			くだもの		
		一食当たりの栄養価(小)(中)	エネルギー 491 kcal 634 kcal	たんば 20.4 g たんば 25.7 g	脂質 18.8 g 22 g	炭水化 58.6 g 物 80.6 g	
24 (火)		牛乳	牛乳				
		麦ごはん		米、おし麦			
		魚の梅煮	魚の梅煮				
		うらかみそぼろ	豚肉、ちきあぎ	大豆油、こんにゃく、三温糖	青豆(大豆)、こぼろ、にんじん、もやし	料理酒、醤油(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす	
		根菜汁	豚肉	大豆油、じゃがいも、さつまいも	だいこん、にんじん、しめじ、こまつな、しょうが	料理酒、花かつお	
		一食当たりの栄養価(小)(中)	エネルギー 716 kcal 829 kcal	たんば 30.8 g たんば 34.7 g	脂質 25.5 g 22.3 g	炭水化 87.1 g 物 117 g	
25 (水)	城前小5年欠食	牛乳	牛乳				
		キムチチャーハン	豚肉	米、大豆油、ごめ油	白菜キムチ、たまねぎ、にんじん、青豆(大豆)	料理酒、醤油(小麦・大豆)、キムチの素、ポークフィオン(豚・鶏)、ぬちまーす	
		バリバリ春巻き	バリバリ春巻き				
		中華和え	しらす干し(えび・かに)、ひじき	ごま油、三温糖、ごま	こまつな、にんじん	特濃酢(小麦)、醤油(小麦・大豆)	揚げ油②
		ヨーグルト	ヨーグルト(乳)				
		一食当たりの栄養価(小)(中)	エネルギー 645 kcal 787 kcal	たんば 21 g たんば 24.6 g	脂質 21.4 g 25.4 g	炭水化 91.3 g 物 113 g	
26 (木)	城前小5年欠食・カシマヤー 献立	牛乳	牛乳				
		黒米ごはん		米、黒米			
		ぜん切りイリチー	昆布、豚肉	大豆油	にんじん	料理酒、花かつお、醤油(小麦・大豆)、みりん、ポークフィオン(豚・鶏)	
		グルクンのから揚げ	グルクン	小麦粉、でん粉、大豆油		ぬちまーす、こしょう	揚げ油③廃油
		イナムドッチ	豚肉、白かまぼこ(大豆)	大豆油、こんにゃく	椎茸、青ねぎ	料理酒、花かつお、ポークフィオン(豚・鶏)	
		一食当たりの栄養価(小)(中)	エネルギー 628 kcal 802 kcal	たんば 30 g たんば 37.2 g	脂質 17.5 g 20.5 g	炭水化 83.6 g 物 112.3 g	
27 (金)		牛乳	牛乳				
		麦ごはん		米、おし麦			
		蒸し豚のこまみそかけ	豚肉	こま、三温糖		みりん、おろししょうが、花かつお	
		たくあんあえ		こま、三温糖	黄金漬、こまつな、はくさい、にんじん	醤油(小麦・大豆)	
		けんちん汁	豚肉	大豆油、こんにゃく	こぼろ、にんじん、だいこん、白ねぎ	料理酒、花かつお、醤油(小麦・大豆)、ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)(中)	エネルギー 591 kcal 754 kcal	たんば 34.4 g たんば 43.2 g	脂質 12.3 g 13.6 g	炭水化 81.7 g 物 109.7 g	
30 (月)	宮森小欠食	牛乳	牛乳				
		麦ごはん		米、おし麦			
		大根の煮つけ	鶏肉、竹輪(大豆)	大豆油、こんにゃく、三温糖	だいこん、こぼろ、にんじん、インゲン、椎茸、しょうが	料理酒、花かつお、みりん、醤油(小麦・大豆)、ぬちまーす	
		焼きししゃも	ししゃも				
		手づくり佃煮	ひじき、糸けずり	こま、三温糖、水あめ	きくらげ	醤油(小麦・大豆)、みりん	
		一食当たりの栄養価(小)(中)	エネルギー 567 kcal 724 kcal	たんば 25.2 g たんば 31.4 g	脂質 12.3 g 13.6 g	炭水化 86.8 g 物 116.3 g	
31 (火)	ハロウィン献立	牛乳	牛乳				
		コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)			
		ハンバーグのソースかけ	ハンバーグ	三温糖	トマト缶	赤ワイン、トマトケチャップ、ウスターソース、デミグラスソース、こしょう、ポークフィオン(豚・鶏)	
		ハニーサラダ	無添加ハム(豚・大豆・鶏)	三温糖、はちみつ、オリーブ油	キャベツ、きゅうり、にんじん、シークワサー果汁	醤油(小麦・大豆)、特濃酢(小麦)	
		パンブキンスープ	無添加ベーコン(豚・大豆)、脱脂粉乳、生クリーム(乳)	じゃがいも、小麦粉、ごめ油、大豆油	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ	パセリ、鶏がら、ローリエ、こしょう、ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)(中)	エネルギー 631 kcal 742 kcal	たんば 23.2 g たんば 27 g	脂質 23.2 g 27.4 g	炭水化 79.8 g 物 95.3 g	