



10月 給食だより



令和8年10月 輪之内町学校給食センター

月	火	水	木	金
今月の岐阜県産予定の食べ物 米（輪之内町） 牛乳 小麦粉 米粉 大豆 とうふ 干しいたけ 湯葉 小松菜 こんにゃく 柿ピューレ 豚肉 ブロッコリー （16日） 黒豆のえだまめ （輪之内町）	毎月19日は、食育の日 ～岐阜県産の食材を多く取り入れます～ 今月16日（金）は、輪之内町大吉地区で育った黒豆の枝豆が登場します。黒豆の枝豆は、黒大豆がまだ若いうちに収穫したものです。10月は、黒豆の枝豆がおいしくなる季節。シンプルに塩ゆでをして味わいます。他にもポーク野菜カレーには、岐阜県産のブロッコリー、デザートは、ひだ桃の果汁を使ったゼリーが登場します。	輪之内町教育委員会（給食センター）のホームページです。この給食だよりがいつでもどこでもご覧いただけます。一緒に「おいしい通信」もぜひご覧ください！ アクセスはこちら	1 切り干し大根の和え物 かつおフライデミソースかけ むぎごはん なすのみそ汁	2 キャベツのゆかり和え 鶏肉のスタミナ焼き むぎごはん かきたま汁
5 高野豆腐の煮物 さわらの塩こうじ焼き むぎごはん 里いもの白みそ汁	6 大根サラダ 厚切りハムフライケチャップソースかけ 米粉食パン チキンポトフ	7 カレーきんぴら いかのねぎしょうゆ焼き むぎごはん 白みそ豚汁	8 大根の中華和え もち米付き肉団子(2) 一食中華めん ちゃんぽんめんのスープ	9 即席漬け 目の愛護デー こんだて ブルーベリーゼリー むぎごはん 豚丼の具
12 スポーツの日	13 ごぼうとひじきのごまサラダ きなこ揚げパン ミートボールシチュー	14 ブロッコリーのナムル ポークシュウマイ(小2中3) むぎごはん マーボー豆腐	15 海そうサラダ 一食青じそドレッシング あゆの米粉揚げ柿ソースかけ 五目さつまいも かぼちゃのみそ汁	16 黒豆の枝豆 食育の日 岐阜もゼリー 焼きウインナー(小1中2) むぎごはん ポーク野菜カレー
19 秋季休業日	20 カラフルポテト トマトチーズハンバーグ バーガーパン ABCスープ	21 ツナごはんの具 焼きチキンナゲット(小2中3) むぎごはん 白菜汁	22 かんきつドレッシング こんにゃくサラダ 大学いも ソフトめん 肉みそソース	23 豚バラ大根 さばのレモンしょうゆ焼き むぎごはん 小松菜のみそ汁
26 じゃがいものそぼろ煮 さんまのみぞれ煮 むぎごはん ほうれん草のすまし汁	27 フルーツのカクテルゼリーよせ ポテト入りオムレツ 小型米粉パン スパゲティナポリタン	28 もやしのナムル 歯ッピー&野菜たっぷりこんだて かんこくおのり揚げギョウザ(小2中3) キンパ風ごはん わかめスープ	29 キャベツの塩昆布和え 厚揚げの肉みそかけ むぎごはん 関東煮	30 白菜のおかか和え 鶏肉のから揚げ(2) かぼちゃプリン むぎごはん 春雨のすまし汁

「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の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。

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。

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
 甘味・酸味・塩味・苦味・うま味（5つの基本味）	 色・形・大きさ・盛り付け	 かんたときの音	 におい・風味
 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、舌がキョットする感覚 ●清涼感…ミントなどのスーッと冷たい感覚		
温度・硬さ・なめらかさ			

☆学校給食は、「学校給食地産地消推進事業」により、県・市町村・JAグループから一部助成をうけています。この事業では、安全でおいしい岐阜県産の農産物をたくさん使った給食をみなさんに食べてもらい、岐阜県の農産物のこと、農業のことを 学んでもらいたいと考えています。

※献立は、材料入荷の都合などににより、変更することがあります。

8のつく日は歯ッピー献立!

歯ッピー&野菜いっぱい献立

今月は **28日** なんと! 1食で **8種類** の野菜 **119g** の野菜を使っています!

よくかんで、野菜もしっかり食べて、歯と体を元気にしましょう!

10月9日(金) 目の愛護デー献立

10月10日は「目の愛護デー」です。今年は土曜日のため、給食では一日早く、目に良い食べ物を取り入れた献立にしました。目の健康を考えた食事で、目を大切にしましょう!

今回の献立と目にうれしいポイント

- 豚丼の具** 目の疲れをやわらげ、はたらきがあります。
- かぼちゃの天ぷら** 目の粘膜を守り、目の働きを助けます。
- ブルーベリーゼリー** 目の疲れをやわらげ、視力の回復を助けます。
- ビタミンB群** 目の疲れをやわらげ、目の調節の働きを助けます。
- ビタミンA** 目の粘膜を守り、暗いところでの見え方を助けます。
- アントシアニン** 目の疲れをやわらげ、目の調節の働きを助けます。

バランスのよい食事と十分な睡眠で、目を大切にしましょう!

Let's Cooking!

〇材料（4人分）

牛ももスライス 120g
 ☆酒 小さじ1
 チューブ2cm チューブ1cm
 小さじ1 35g
 ねぎ 1/4本
 25g
 小さじ1
 小さじ1/2 80g
 白菜キムチ 小さじ1/2
 オイスターソース 小さじ1/2
 濃口しょうゆ 25g
 適宜
 韓国のもやし

〇作り方

- 牛ももスライスは、食べやすい大きさに切り、☆の材料を加えてもみこんでおく。
- ねぎは、薄切りにし、にんじんは、千切りに。キムチには2センチ幅ほどに切っておく。
- フライパンにごま油とねぎを入れて、弱火で炒め、香りが出たら中火にして①を加え、炒める。
- にんじんを加え、さらに炒めたら、上白糖、中華スープ、白菜キムチ、たくあんを加えて炒める。
- 仕上げにオイスターソース、濃口しょうゆ、にらを加えて、炒め合わせる。
- 炊き立てのご飯に混ぜ合わせる。
- 韓国のもやしに巻いて食べる。

今月のレシピは、「キンパ風ごはん」です。（令和8年10月28日（水）献立より）

「キンパ」とは、韓国語で「キン＝のり」「パ＝ごはん」という意味です。具材とごはんを海苔に巻いて食べやすい大きさに切って食べる料理ですが、給食では食べやすいようにまぜご飯にして、韓国のもやしに巻いて食べます。のりにまかずに、おにぎりなどにしてもおいしいですよ。