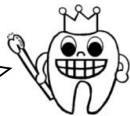




月	火	水	木	金
 わたしは、かっぱの河太郎(かわたろう)です。揖斐川町で作った食べ物を給食で使った日に登場します。こんだて表の中からさがしてみね！ かみかみ王子です！ 毎月8(歯)のつく日にかみごたえのある献立が登場します。 	【基準値】 (小学校中学年) エネルギー 650kcal 塩分 1.9g エ:エネルギー 塩:塩分 	1 かつおのたたき揚げ(牛乳) 和風れんこんサラダ 麦ごはん みそ汁 エ 635 kcal 塩 2.1 g	2 ハンバーグ ケチャップソース(牛乳) キャベツソテー バーガーパン じゃがいものクリーム煮 エ 610 kcal 塩 3.6 g	
5 ししゃものいそべ揚げ(牛乳) 幼1 小中2 切干大根の煮もの 麦ごはん ぶたばらはくさい汁 エ 634 kcal 塩 2.1 g	6 さばのこみ焼き(牛乳) はるさめのちゅうかあえ ※カスタードプリン 麦ごはん チンゲンサイとわかめのスープ エ 677 kcal 塩 2.7 g	7 あつあげのみそかけ(小中) 焼き豆腐のみそかけ(幼)(牛乳) ゆかりあえ 麦ごはん さわにわん エ 621 kcal 塩 1.9 g	8 こんこんスナック(牛乳) ひじきのあえもの ソフトめん カレーなんばんの汁 エ 742 kcal 塩 2.5 g	9 ぶた肉のスタミナ焼き(牛乳) こうはくあえ 麦ごはん 目にAみそ汁 エ 652 kcal 塩 2.9 g
12 スポーツの日 【幼稚園未満児対応】 5日(月) ホキの磯辺揚げ (ししゃもの磯辺揚げ) 22日(木) たらのお茶揚げ (ちくわのお茶揚げ)	13 すぶた(小中) すどり(幼)(牛乳) こまつなのちゅうかあえ 麦ごはん もずくスープ エ 653 kcal 塩 2.1 g	14 焼きウィンナー 幼1 小中2(牛乳) 大根サラダ 麦ごはん ポークカレー エ 718 kcal 塩 3.0 g	15 てりやきつくね(牛乳) フルーツのゼリーよせ 麦ごはん とうふとぶた肉の和風あん エ 702 kcal 塩 2.3 g	16 白身魚のマヨネーズ焼き(牛乳) コールスローサラダ 食パン ミネストローネ エ 598 kcal 塩 3.0 g
19 食育の日こんだて(牛乳) さけの白しょうゆ焼き ごまずあえ さつまいもごはん いびみそ汁 エ 572 kcal 塩 2.9 g	20 さといもコロッケ(牛乳) しょうがじょうゆあえ 麦ごはん おやこ丼の具 エ 693 kcal 塩 2.6 g	21 さんまのみぞれ煮(牛乳) こうや豆腐の煮もの 麦ごはん 千切り野菜汁 エ 613 kcal 塩 2.8 g	22 ちくわのおちや揚げ(牛乳) 幼1 小2 中3 おかかあえ うどん 肉うどんの汁 エ 612 kcal 塩 2.7 g	23 とり肉のてり焼き(牛乳) だいずのいそ煮 ※かき(太秋) 麦ごはん 白みそ汁 エ 669 kcal 塩 3.0 g
26 焼きぎょうざ 未1 幼小2 中3(牛乳) ちゅうかあえ 麦ごはん はっぱうさい エ 615 kcal 塩 2.0 g	27 〇〇県のごんたて(牛乳) いわしのあまずだれ ごまあえ 麦ごはん ざくざく煮 ※なしゼリ エ 726 kcal 塩 2.4 g	28 カミカミメニュー(牛乳) にぼしのつくだ煮 五目あつ焼きたまご 麦ごはん とん汁 エ 647 kcal 塩 2.0 g	29 とり肉のみそづけ焼き(牛乳) こんぶあえ 麦ごはん だいずのへんしん汁 エ 634 kcal 塩 1.8 g	30 鶏肉のさき揚げ(牛乳) ごぼうとひじきのサラダ おさかなナゲット 未1 幼小2 中3 黒コッペパン かぼちゃのポタージュ エ 595 kcal 塩 3.0 g

・学校給食は、「学校給食地産地消推進事業」により、岐阜県、揖斐川町、JAグループの一部助成を受けています。
・安全でおいしい岐阜県の米や野菜を使った給食を食べることで農業のことを学んでもらいたいと考えています。
・※印のついたものは、学校配送・ゴミは給食センターで一括回収です。

・お米はすべて揖斐川町産「はつしも」です。
・諸事情により、献立を変更する場合があります。

「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	目で見える視覚	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	かんだときの音	におい・風味



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

〇〇県のごんたて…27日(火)

〇〇県では「ざくざく煮」という、里芋や大根などの食材をざくざくと切って作る郷土料理があります。また海に面している〇〇県では、大陸棚が広がっていること、さらに親潮と黒潮がぶつかることから、多くの魚が集まり、いわしやさんまなど様々な魚が獲れます。そして梨や桃など果物の生産が盛んで、「そうまの梨」や「いわきの梨」が有名です。

食育の白こんだて…19日(月)

腰永地区でとれたさつまいもを使って、さつまいもごはんにします。ホクホクとした食感と自然の甘みを味わいましょう。



★30日(金)の献立より

ごぼうとひじきのサラダ

【材料】4人分

ごぼう 100g
米ひじき(乾燥) 6g
にんじん 30g
きゅうり 30g
砂糖 大さじ1
酢 小さじ2
しょうゆ 小さじ2
サラダ油 小さじ1/2
食塩 少々

【作り方】

- ①ごぼうは皮をこそげ、千切りにし、水につけておく。にんじんは皮をむき、千切りにする。きゅうりは輪切りにし、米ひじきは30分ほど水で戻す。
- ②鍋に湯を沸かし、ごぼうは好みの硬さに、米ひじきはさっと茹で、ザルにあけて冷ます。
- ③Aを合わせ、①のにんじんときゅうり、②を混ぜ合わせてできあがり。

*にんじんは、生のままでも、茹でてでもよいです。
*味付けはお好みで加減してください。
*人気のごぼうサラダです。今回はさつとゆでたひじきを合わせました。

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、酸っぱいもの(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。



日曜	1日（木）	2日（金）	5日（月）	6日（火）	7日（水）	8日（木）	9日（金）	13日（火）	14日（水）	15日（木）	16日（金）
料理名及び一人当たりの純使用料g（小学校・中学年）	麦ごはん 精白米（強化米入り） 麦 かつおの竜田揚げ かつお 角切り こいくちしょうゆ 酒 しょうが かたくり粉 大豆油	バーガーパン ◆バーガーパン 【小麦・乳】 ハンバーグ ケチャップソース ○ハンバーグ 60g 【大豆・鶏肉・豚肉】 ◆トマトケチャップ ◆ウスターソース 上白糖	麦ごはん 精白米（強化米入り） 麦 ししゃもの磯辺揚げ ししゃも 13g ホキ（未満児のみ）30g 薄力粉【小麦】 かたくり粉 あおのり 大豆油	麦ごはん 精白米（強化米入り） 麦 さばの香味焼き さば 50g しょうが にんにく ねぎ 食塩 こいくちしょうゆ 酒	麦ごはん 精白米（強化米入り） 麦 厚揚げのみそかけ（小中） 厚揚げ【大豆】 60g 赤みそ 中双 みりん かたくり粉	ソフト麺カレー南蛮 ◆ソフトめん【小麦】 サラダ油 鶏肉 ◆カレー粉 ◆カレーアロマ しょうが にんにく たまねぎ にんじん 油揚げ【大豆】 干し椎茸 ねぎ ◆顆粒和風だし ◆Hカレー 【小麦・大豆】 こいくちしょうゆ みりん 食塩 かたくり粉	麦ごはん 精白米（強化米入り） 麦 豚肉のスタミナ焼き 豚肉 50g 食塩 白こしょう 酒 しょうが にんにく こいくちしょうゆ 赤みそ 上白糖	麦ごはん 精白米（強化米入り） 麦 酢豚（小中） 豚肉 こいくちしょうゆ しょうが 酒 かたくり粉 大豆油 サラダ油 干し椎茸 たまねぎ にんじん 青ピーマン だけのご水煮 ◆顆粒中華だし 米酢 上白糖 こいくちしょうゆ かたくり粉	ボークカレー 麦 サラダ油 にんにく しょうが 豚肉 食塩 白こしょう たまねぎ じゃがいも にんじん ◆Sカレー 【小麦】 ◆Hカレー 【小麦・大豆】 ◆スープストック 【大豆・鶏肉・豚肉】 ◆ウスターソース ローリエ ◆トマトケチャップ りんごペースト コーンペースト	麦ごはん 精白米（強化米入り） 麦 照り焼きつくね ○キャベツ入りつくね 【鶏肉・豚肉】50g こいくちしょうゆ みりん 上白糖 かたくり粉	食パン ◆食パン【小麦・乳】 白身魚のマヨネーズ焼き メルルーサ 50g 食塩 白こしょう 白ワイン ◆ノンエッグマヨネーズ 【大豆】 豆乳【大豆】 大豆ファイバー
	和風れんこんサラダ れんこん 水菜 ホールコーン こいくちしょうゆ 上白糖 米酢 サラダ油 ◆カリカリ梅 花かつお	キャベツソテー サラダ油 キャベツ 黄ピーマン 食塩 白こしょう ◆コンソメ ◆【大豆・牛肉】 じゃがいものクリーム煮 サラダ油	切干大根の煮物 切干大根 にんじん ○はんぺん さやいんげん ◆顆粒和風だし こいくちしょうゆ 中双 みりん 酒	春雨の中華和え はるさめ キャベツ きゅうり にんじん うすくちしょうゆ 上白糖 米酢 ごま油	焼き豆腐のみそかけ（幼） 焼き豆腐【大豆】 40g 赤みそ 中双 みりん かたくり粉 ゆかり和え キャベツ 水菜 ホールコーン しろしょうゆ みりん 食塩 ◆ゆかり粉	◆顆粒和風だし ◆Hカレー 【小麦・大豆】 こいくちしょうゆ みりん 食塩 かたくり粉 こんこんスナック れんこん さつまいも ごぼう 蒸し大豆（幼なし） 米酢 大豆油 食塩	目にあみそ汁 油揚げ【大豆】 かぼちゃ にんじん たまねぎ こまつな ◆煮干しだし 白みそ 煮干し粉	酢豚（幼） 鶏肉 こいくちしょうゆ しょうが 酒 かたくり粉 大豆油 サラダ油 干し椎茸 たまねぎ にんじん 青ピーマン だけのご水煮 ◆顆粒中華だし 米酢 上白糖 こいくちしょうゆ かたくり粉	焼きウインナー ○ウインナー【豚肉】 15g 大根サラダ だいこん きゅうり ホールコーン 米酢 こいくちしょうゆ 上白糖 食塩 サラダ油	白こしょう 木綿豆腐【大豆】 干し椎茸 たまねぎ だけのご水煮 にんじん チンゲンサイ 上白糖 しろしょうゆ ◆顆粒和風だし こいくちしょうゆ かたくり粉	○ベーコン【豚肉】 たまねぎ セロリー だいこん にんじん 蒸し大豆 ダイストマト ◆トマトケチャップ こいくちしょうゆ 上白糖 ◆コンソメ 【大豆・牛肉】 食塩 白こしょう

19日（月）	20日（火）	21日（水）	22日（木）	23日（金）	26日（月）	27日（火）	28日（水）	29日（木）	30日（金）	
さつまいもごはん 精白米（強化米入り） さつまいも 酒 食塩 鮭の白しょうゆ焼き さけ 50g 酒 しろしょうゆ みりん ごま酢和え キャベツ こまつな にんじん 上白糖 うすくちしょうゆ 米酢 食塩 ごま いびみそ汁 厚揚げ【大豆】 だいこん たまねぎ ぶなしめじ ◆煮干しだし 揖斐みそ 赤みそ 煮干し粉	麦ごはん 精白米（強化米入り） 麦 親子丼の具 鶏肉 たまねぎ にんじん 干し椎茸 ◆かまぼこ ねぎ 鶏卵 ◆顆粒和風だし こいくちしょうゆ しろしょうゆ 上白糖 酒 みりん かたくり粉 さといもコロッケ ○さといもコロッケ 【小麦・豚肉】50g 大豆油 しょうがじょうゆ和え キャベツ もやし さやいんげん しょうが こいくちしょうゆ 上白糖	麦ごはん 精白米（強化米入り） 麦 さんまのみぞれ煮 ○さんまのみぞれ煮 【小麦・大豆】40g 高野豆腐の煮物 高野豆腐【大豆】 こんにゃく にんじん 生しいたけ たまねぎ さやいんげん こいくちしょうゆ 上白糖 みりん 酒 ◆顆粒和風だし 干切り野菜汁 えのきたけ だいこん にんじん ◆糸かまぼこ ねぎ ごぼう ◆かつおだし【さば】 食塩 うすくちしょうゆ	肉うどん ◆うどん【小麦】 豚肉 酒 こいくちしょうゆ しょうが はくさい たまねぎ にんじん 干し椎茸 ◆かまぼこ ねぎ ◆かつおだし【さば】 こいくちしょうゆ 食塩 みりん ちくわのお茶揚げ ○ちくわ 12g 【大豆】 たら（未満児のみ）30g 薄力粉【小麦】 かたくり粉 粉末緑茶 茶葉 大豆油 おかか和え キャベツ もやし こまつな こいくちしょうゆ みりん 花かつお	麦ごはん 精白米（強化米入り） 麦 鶏肉の照り焼き 鶏肉 50g しょうが 酒 こいくちしょうゆ みりん 上白糖 大豆の磯煮 蒸し大豆 ひじき にんじん ○ちくわ【大豆】 むき枝豆 みりん 酒 こいくちしょうゆ 中双 ◆顆粒和風だし 白みそ汁 さといも だいこん たまねぎ 干し椎茸 チンゲンサイ えのきたけ ねぎ 白みそ ◆煮干しだし 煮干し粉 柿（太秋） かき 1/6カット	麦ごはん 精白米（強化米入り） 麦 焼きぎょうざ ○ぎょうざ 18g 【小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉】 中華和え きゅうり もやし ホールコーン こいくちしょうゆ 米酢 上白糖 ごま油 八宝菜 豚肉 しょうが 酒 にんじん はくさい だけのご水煮 たまねぎ 干し椎茸 チンゲンサイ こいくちしょうゆ かたくり粉 サラダ油 ◆鶏がらスープ【鶏肉】 上白糖	麦ごはん 精白米（強化米入り） 麦 いわしの甘酢だれ いわし 40g 酒 かたくり粉 大豆油 上白糖 うすくちしょうゆ 米酢 かたくり粉 ごま和え もやし さやいんげん こいくちしょうゆ みりん ごま ざくざく煮 鶏肉 酒 高野豆腐【大豆】 だいこん にんじん 大豆もやし ねぎ さといも ごぼう こんにゃく 干し椎茸 こいくちしょうゆ 中双 みりん ◆顆粒和風だし 梨ゼリー ○梨ゼリー 50g	麦ごはん 精白米（強化米入り） 麦 五目厚焼きたまご ○五目厚焼きたまご 【卵・小麦・大豆】 50g にばしのつくた煮 ○味付小魚 酒 ○塩昆布 【小麦・大豆】 ごま 花かつお 上白糖 こいくちしょうゆ 米酢 豚汁 豚肉 さといも にんじん だいこん ごぼう ねぎ ◆煮干しだし 赤みそ 煮干し粉	麦ごはん 精白米（強化米入り） 麦 鶏肉のみそ漬け焼き 鶏肉 50g しょうが にんにく 赤みそ 酒 こいくちしょうゆ みりん 上白糖 昆布和え キャベツ きゅうり ○塩昆布 【小麦・大豆】 大豆の煮身汁 木綿豆腐【大豆】 油揚げ【大豆】 にんじん 大豆もやし 蒸し大豆 むき枝豆 豆乳【大豆】 ◆かつおだし【さば】 うすくちしょうゆ 食塩 ねぎ	黒コッペパン ◆黒コッペパン 【小麦・乳】 おさかなナゲット ○おさかなナゲット 【小麦・大豆・鶏肉・豚肉】 20g ごぼうとひじきのサラダ ひじき ごぼう にんじん きゅうり 上白糖 米酢 うすくちしょうゆ サラダ油 食塩 かぼちゃのポタージュ かぼちゃペースト たまねぎ コーンペースト 豆乳【大豆】 ◆コンソメ 【大豆・牛肉】 食塩 白こしょう 米粉	
◎食物アレルギー特定原材料					◎調味料に含まれる特定原材料等					
特定原材料		卵	乳	小麦	えび	しょうゆ 【小麦・大豆】				
		かに	そば	ピーナッツ	くるみ	みそ 赤 【大豆】				
		あわび	いか	いくら	オレンジ	白 【大豆】				
		キウイフルーツ	牛肉	豚肉	鶏肉	揖斐 【大豆】				
		さけ	さば	大豆	ごま	米 【大豆】				
		マカダミアナッツ	やまいも	ゼラチン	りんご	サラダ油 【大豆】				
		もち	カシューナッツ	アーモンド	バナナ	※これらについては、毎回表示しません。				

※ 牛乳は毎日つきます。
※ 材料の分量は、小学校中学年を基準としたものです。
※ ◆印は令和8年度基本物資です。（アレルギー対応配合割合については別紙「令和8年度基本物資（◆印）アレルギー対応配合表」をご参照ください。）
※ ○印は加工品です。○印の食材については毎月詳しい配合内容を学校にお知らせしているので、不明な点は学校にお問い合わせください。
※ 【 】内の表示は、アレルギー特定原材料です。配合割合やコンタミネーションについては揖斐川町学校給食センター（TEL：22-4510）までお問い合わせください。
※ 揚げ物をする場合は、油を複数回使用するため、えびや小麦粉などアレルギーの原因となる食品を使用する場合があります。
※ ししゃもなど、丸ごと食べる小魚は卵を含んでいることがあります。
※ 海藻や魚のすり身等の海産物には、えび、かにが混ざる場合があります。