10月 給食だより

令和８年９月
都立武蔵台学園
校長　中村　大介

「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。テレビやスマートフォンなどを見ながらの「ながら食べ」をしていませんか？食事に集中して良く味わうことで、満足感が高まります。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、それ以外の４つの感覚も、食べ物のおいしさに深くかかわっています。

いろいろな味を経験してみよう！

味覚は、舌の表面にある「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、成長とともに少しづ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。特に、酸味や苦みは人が本能的に警戒する味ですが、味の経験を積むことで食べられるようになります。

★１０月の給食では、様々な秋の食べ物を取り入れています！

10月10日 目の愛護デー

10月10日は、目の愛護デーです。目は、私たちが周りのものの形や色を認識するときに大切な役割をしています。目の健康を保つ栄養素として注目されているのが、ビタミンＡです。体内でビタミンＡに変換されるβ－カロテンを多く含むにんじんは、毎日の給食にも使っていて、料理に彩りを添えてくれます。10月9日の給食では、キャロットみかんゼリーを提供します。

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g) 小低	中高
2 金	牛乳　ごはん 鮭の塩焼きおろしだれ　青じそ和え 豚汁　梨	飲用牛乳, 鮭, 豚もも肉, 白味噌（米味噌）, 赤味噌（米味噌）	精白米, おおむぎ(米粒麦）, でんぷん（片栗粉）, ごま油, じゃが芋, 蒟蒻	生姜, 大根, キャベツ, 人参, 胡瓜, しそ葉, 牛蒡, 葱, 梨	467 24.2 1.5	642 35.2 2.2
5 月	牛乳　ミルクパン ポトフ　ひじきとチーズのサラダ アップルポンチ	飲用牛乳, 鶏もも皮なし, 干ひじき, ダイスチーズ, ツナ, 粉寒天	ミルクパン(卵不使用), サラダ油, じゃが芋, 上白糖, グラニュー糖	生姜, にんにく, 玉葱, セロリー, 人参, キャベツ, ブロッコリー, コーン, 大根, 小松菜, レモン果汁, りんご100%ジュース, りんご缶, 洋梨缶	467 20.3 1.5	664 27.5 2.6
6 火	【岡山県の郷土料理】 牛乳　蒜山おこわ 豆腐のごま味噌田楽 じゃがいものきんぴら　すまし汁	飲用牛乳, 鶏もも皮なし, 木綿豆腐, 鶏もも皮なし挽肉, 赤味噌（米味噌）, 生わかめ	精白米, もち米, むき栗, 三温糖, 白練り胡麻, でんぷん（片栗粉）, 白すり胡麻, サラダ油, じゃが芋, 白炒り胡麻, 小町麸	牛蒡, 干し椎茸, 人参, 生姜, ピーマン, 大根	513 24.1 1.8	701 32.7 2.9
7 水	【山口県の郷土料理】 牛乳　ごはん 魚の更紗揚げ　はすのさんばい 鶏ごぼう汁	飲用牛乳, 鯖, 油揚げ, 鶏もも皮なし	精白米, おおむぎ(米粒麦）, 薄力粉, 米白絞油, 白炒り胡麻, 三温糖, サラダ油, 糸蒟蒻, じゃが芋	生姜, 蓮根, 人参, 牛蒡, 小松菜	537 23.5 1.8	744 32.1 2.5
8 木	牛乳　中華丼 ごまだれサラダ わかめスープ	飲用牛乳, いか　短冊, あさりむき身, 豚もも肉, 生わかめ, 木綿豆腐	精白米, おおむぎ(米粒麦）, サラダ油, 三温糖, でんぷん（片栗粉）, ごま油, 白練り胡麻	生姜, にんにく, 筍水煮, 人参, 玉葱, 白菜, チンゲンサイ, ブロッコリー, キャベツ, ホールコーン, 葱	472 23.6 1.7	639 31.9 2.8
9 金	【目の愛護デー】 牛乳　ごはん 擬製豆腐　海苔和え 味噌汁　キャロットみかんゼリー	飲用牛乳, 鶏もも皮なし挽肉, 絞り豆腐, 卵, 刻み海苔, 白味噌（米味噌）, 赤味噌（米味噌）, アガー寒天	精白米, おおむぎ(米粒麦）, サラダ油, 三温糖, でんぷん（片栗粉）, じゃが芋, グラニュー糖	人参, 玉葱, 筍水煮, 小松菜, もやし, 大根, 葱, にんじん, みかん100%ジュース, レモン果汁	495 20.9 1.3	677 28.2 2.2
13 火	牛乳　ごはん 魚の塩麹焼き　おかか和え ごま味噌汁　柿	飲用牛乳, 銀さわら, 鰹糸削り, 白味噌（米味噌）, 赤味噌（米味噌）	精白米, おおむぎ(米粒麦）, 里芋, 白すり胡麻	生姜, 小松菜, 白菜, 人参, しめじ, 葱, 柿	463 21.7 1.5	594 25.2 2.3
14 水	牛乳　わかめうどん ハムと野菜のごま和え スイートポテト	飲用牛乳, 鶏もも皮なし, 生わかめ, ロースハム（卵不使用）, 調理用牛乳, 生クリーム（乳脂肪）	冷凍細うどん, 白炒り胡麻, 白すり胡麻, 三温糖, ごま油, さつま芋, バター, 上白糖	生姜, 人参, しめじ, 白菜, 葱, 小松菜, もやし, キャベツ	460 19.5 2.5	627 25.8 3.7
15 木	★小6-1.6リクエスト献立 ジョア　ごはん　鶏の照り焼き フライドポテト　キャベツのサラダ ウィンナー入り野菜スープ	ジョアプレーン, 鶏もも皮なし, ウィンナー（卵不使用）	精白米, おおむぎ(米粒麦）, 三温糖, じゃが芋, 米白絞油, 上白糖, サラダ油, オリーブ油	生姜, キャベツ, 人参, 胡瓜, かぶ, 玉葱, セロリー	475 17.6 1.3	664 24.7 2.1
16 金	牛乳　ビビンバ風どんぶり 春雨入り野菜ソテー 白菜のスープ	飲用牛乳, 豚もも肉, 赤味噌（米味噌）	精白米, おおむぎ(米粒麦）, ごま油, 三温糖, でんぷん（片栗粉）, 白炒り胡麻, 春雨	にんにく, 生姜, 筍水煮, にら, 人参, 小松菜, もやし, 白菜キムチ, キャベツ, チンゲンサイ, 白菜, えのき, 葱, コーン	449 21.4 1.7	603 28.9 2.8
19 月	牛乳　ごはん えびチリ豆腐　きゅうりの中華和え 青菜のスープ	飲用牛乳, むき海老, 絹ごし豆腐	精白米, おおむぎ(米粒麦）, サラダ油, 三温糖, ごま油, でんぷん（片栗粉）, 上白糖, 白炒り胡麻, じゃが芋	生姜, にんにく, 葱, 玉葱, 筍水煮, チンゲンサイ, 胡瓜, もやし, 人参, しめじ, 小松菜	478 20.8 1.7	659 28.0 3.0
20 火	牛乳　黒砂糖パン ほうれんそうのオムレツ ブロッコリーのソテー　ポテトサラダ トマトスープ	飲用牛乳, ロースハム（卵不使用）, 卵, 調理用牛乳, 粉チーズ, ツナ, ベーコン（卵不使用）	黒砂糖パン(卵不使用), オリーブ油, 三温糖, じゃが芋, サラダ油, 上白糖	ほうれん草, 玉葱, マッシュルーム, ブロッコリー, キャベツ, 赤ピーマン, 胡瓜, 人参, コーン, セロリー, トマト缶	505 23.2 1.9	710 32.3 3.0
21 水	★小6-3リクエスト献立 コーヒー牛乳　きのこごはん 鶏のから揚げ　野菜炒め わかめのすまし汁　りんご	コーヒー牛乳, 鶏もも皮なし, 生わかめ, 絹ごし豆腐	精白米, おおむぎ(米粒麦）, でんぷん（片栗粉）, 薄力粉, 米白絞油, ごま油	人参, 舞茸, しめじ, 生姜, にんにく, もやし, チンゲンサイ, えのき, 葱, りんご	476 21.4 1.4	641 29.2 2.3
22 木	牛乳　親子丼 じゃがいものごま酢和え 味噌汁	飲用牛乳, 鶏もも皮なし, 卵, 白味噌（米味噌）, 赤味噌（米味噌）	精白米, おおむぎ(米粒麦）, サラダ油, 三温糖, でんぷん（片栗粉）, じゃが芋, 白炒り胡麻, 白すり胡麻, 白玉麸	玉葱, 人参, 干し椎茸, 糸みつば, さやいんげん	509 21.9 1.6	699 29.0 2.7
23 金	【お月見献立(十三夜)】 牛乳　ごはん 魚の煮付け　添え野菜 味噌汁　豆芋かりんとう	飲用牛乳, かれい, 白味噌（米味噌）, 赤味噌（米味噌）, 大豆水煮, 調理用牛乳	精白米, おおむぎ(米粒麦）, 三温糖, でんぷん（片栗粉）, さつま芋, 米白絞油, 黒炒り胡麻	生姜, もやし, 人参, 小松菜, チンゲンサイ, えのき, 葱	519 24.4 1.5	721 34.2 2.3
26 月	牛乳　味噌ラーメン 中華風甘酢漬け　梨	飲用牛乳, 豚もも赤身挽き肉, 白味噌（米味噌）, 赤味噌（米味噌）	蒸し中華めん（卵不使用）, ごま油, サラダ油, 白練り胡麻, 白すり胡麻, でんぷん（片栗粉）, バター, 上白糖, 白炒り胡麻	にんにく, 生姜, もやし, 玉葱, キャベツ, 人参, 葱, チンゲンサイ, ホールコーン, 大根, 胡瓜, セロリー, 梨	475 21.1 2.3	641 28.2 3.6
27 火	牛乳　ごはん 豆腐の真砂揚げ　レモン醤油お浸し 味噌汁	飲用牛乳, むき海老すり身, 絞り豆腐, ちりめんじゃこ, 卵, 鶏もも皮なし挽肉, 生わかめ, 白味噌（米味噌）, 赤味噌（米味噌）	精白米, おおむぎ(米粒麦）, サラダ油, でんぷん（片栗粉）, 米白絞油	玉葱, 人参, 生姜, 小松菜, 白菜, レモン果汁, 大根, 葱	448 20.7 1.6	610 27.6 2.3
28 水	牛乳　ごはん 魚の生姜風味 白菜と昆布の漬物　ひじきの炒り煮 味噌汁	飲用牛乳, めだい, 刻み昆布, 大豆水煮, 干ひじき, 油揚げ, 白味噌（米味噌）, 赤味噌（米味噌）	精白米, おおむぎ(米粒麦）, ごま油, でんぷん（片栗粉）, 上白糖, サラダ油, 糸蒟蒻, 三温糖, 小町麸	生姜, 白菜, 胡瓜, 人参, 小松菜, 葱	459 23.1 2.0	598 27.5 3.1
29 木	【鳥取県の郷土料理】 牛乳　どんどろけ飯 鶏大根　さつまいもの味噌汁	飲用牛乳, 木綿豆腐, 鶏もも皮なし, 白味噌（米味噌）, 赤味噌（米味噌）	精白米, おおむぎ(米粒麦）, サラダ油, 三温糖, 糸蒟蒻, さつま芋	生姜, 牛蒡, 干し椎茸, 人参, 大根, しめじ, チンゲンサイ, 小松菜, えのき, 葱	462 23.9 1.6	629 32.7 2.6
30 金	牛乳　胚芽パン 豚肉のトマト煮込み　カラフルサラダ かぼちゃプリン	飲用牛乳, 豚もも肉, 卵, 調理用牛乳, 生クリーム（乳脂肪）, 粉寒天	胚芽パン(卵不使用), サラダ油, じゃが芋, 三温糖, 上白糖	にんにく, 生姜, 人参, 玉葱, セロリー, マッシュルーム, トマト缶, ブロッコリー, キャベツ, レッドキャベツ, 胡瓜, 冷凍うらごし南瓜	510 22.7 1.9	726 31.5 2.8

※食材の都合等により、献立内容、使用する食材を変更することがあります。ご了承ください。

★出典:「学校給食　2023年9月号」「学校給食　2025年9月号」「学校給食　2026年9月号」全国学校給食