

10

給食だより

2026年

♥献立は、材料その他の都合により変更する場合があります。
♥おはしは、毎日きれいに洗って持っていきましょう。
♥🍷 のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。
♥19日(月)～23日(金)は「ふるさとの食再発見週間」です。期間中および「かがわ印給食ウィーク」での太文字の料理は郷土料理、下線は香川県産の食材を使っています。

★観音寺市学校給食センター

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーの もとになる食品(黄)		おもに体をつくる 食品(赤)		おもに体の調子を 整える食品(緑)	
			穀類・いも類・ 砂糖	油脂	魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色 野菜	その他の 野菜・果物
1 木	コッペパン	とりにくのしおこうじやき キャベツの レモンドレッシングあえ カレーヌードルスープ	パン こうじ さとう じゃがいも ふしめん レアシュガー	あぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく キャベツ きゅうり レモン たまねぎ しめじ
2 金	さつまいもごはん	さばのみそやき やさいの ポンずしょうゆあえ とうふじる	こめ さつまいも さとう でんぷん		さば みそ かつおぶし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	しょうが キャベツ はくさい たまねぎ
5 月	🍷 てりやき チキンサンド	じゃがいものコンソメに かいそうサラダ かき	パン さとう でんぷん じゃがいも レアシュガー	あぶら ごま	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ くきわかめ	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ コーン キャベツ レタス かき
6 火	🍷 ぼらずし	あげもん キャベツのおひたし すましじる	こめ さとう こんにやく さつまいも てんぷらこ	あぶら	こうやどうふ あぶらあげ たまご とうふ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	にんじん さやいんげん こまつな はねぎ	れんこん ごぼう しいたけ キャベツ たまねぎ えのきたけ
7 水	🍷 チキンピラフ	チリコンカン コールスローサラダ なし	こめ おおむぎ さとう	あぶら	とりにく だいた ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ トマト	たまねぎ エリンギ キャベツ コーン なし
8 木	🍷 バターロールパン (幼こ、小1・2年なし)	しっぽくうどん ちくわのいそべあげ こまつなのごまずあえ	パン うどん てんぷらこ さとう	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん はねぎ こまつな	たまねぎ だいこん ごぼう キャベツ もやし
9 金	🍷 なすいり マーボーどん	タチウオのからあげ やさいとひじきのナムル ブルーベリータルト	こめ おおむぎ さとう でんぷん タルト	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ とうふ タチウオ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ みとよなす もやし コーン
13 火	さんしょくごはん	だいたといりこのいりに じゃがいものみそしる	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	ごま	とりにく みそ こうやどうふ たまご だいた あぶらあげ	ぎゅうにゅう かえり わかめ	はねぎ こまつな にんじん	しょうが もやし たまねぎ みとよなす
14 水	むぎごはん	ぶたにくのしょうがやき きゅうりもみ だんごじる	こめ おおむぎ さとう でんぷん だんご	ごま	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ もやし しょうが きゅうり だいこん しめじ
15 木	コッペパン	とりにくのガーリックやき ファイバーサラダ ABCスープ てづくりいちじくジャム	パン レアシュガー じゃがいも マカロニ さとう	ごま ごまあぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう くきわかめ ひじき	にんじん パセリ	キャベツ ごぼう きゅうり コーン たまねぎ いちじく レモン
16 金	ひじきごはん	かますのからあげ ふしめんじる もやしのあまずあえ	こめ おおむぎ こんにやく さとう ふしめん レアシュガー	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ かます	ひじき ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん はねぎ	ごぼう しいたけ たまねぎ もやし はくさい

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーの もとになる食品(黄)		おもに体をつくる 食品(赤)		おもに体の調子を 整える食品(緑)	
			穀類・いも類・ 砂糖	油脂	魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色 野菜	その他の 野菜・果物
19 月	コッペパン	とりにくのレモンづけ だいこんサラダ ミネストローネ りんご	パン さとう でんぷん じゃがいも マカロニ	あぶら ごま	とりにく まぐろ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	レモン だいこん きゅうり コーン たまねぎ りんご
20 火	ふるさとの食 再発見週間 むぎごはん	さばのゆうあんやき ごしきあえ とんじる	こめ おおむぎ でんぷん レアシュガー こんにやく	ごま	さば ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな はねぎ	ゆず もやし コーン たまねぎ ごぼう えのきたけ
21 水	むぎごはん	やきどうふの ごもくあんかけ はくさいのあえもの かしわのじゅんじゅん	こめ おおむぎ でんぷん さとう ふ レアシュガー こんにやく	あぶら ごま	とうふ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ はねぎ	たまねぎ しいたけ しょうが はくさい もやし だいこん
22 木	こめこパン	ハモのからあげ こまつなの ごまドレッシングあえ せとのチャウダー みかん	パン じゃがいも さやいんげん こめこ レアシュガー	あぶら ごま	とりにく ハモ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ こまつな	たまねぎ エリンギ もやし みかん
23 金	おやこどん	だいたのいそあじ わふうサラダ	こめ おおむぎ でんぷん さとう じゃがいも レアシュガー	あぶら ごま	とりにく チヌてんぷら たまご だいた	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん はねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ もやし
26 月	コッペパン	とりにくのからあげ りっちゃんのにんきサラダ わかめスープ りんご	パン でんぷん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	とりにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん はねぎ	にんにく キャベツ きゅうり コーン えのきたけ りんご
27 火	🍷 にちようびの オムライス	ビーンズサラダ はくさいと にくだんごのスープ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく たまご だいた にくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ えだまめ えのきたけ キャベツ きゅうり はくさい しいたけ
28 水	🍷 しろごはん	さばのスパイスやき きりぼしだいこんと やさいのごまずあえ あさのみそしる	こめ さとう でんぷん	ごま	さば あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん	こまつな にんじん はねぎ	しょうが だいこん キャベツ たまねぎ えのきたけ
29 木	🍷 バターロールパン (幼こ、小1・2年なし)	おひるのナポリタン チヌのサクサクあげ フレンチドレッシングサラダ みかん	パン さとう スパゲッティ でんぷん レアシュガー	あぶら	ウインナー ベーコン チヌ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	にんにく キャベツ エリンギ たまねぎ コーン みかん
30 金	🍷 かいそうタマネギぼうの シーフードカレーライス	パンプキンサラダ こにぼしのごまがらめ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	えび いか たこ	ぎゅうにゅう かえり	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ えだまめ れんこん にんにく しょうが きゅうり

🍷 …「かがわ印給食ウィーク」

香川県産の食材をたくさん使用した日を5日間設けています。

🍷 …「もぐもぐ読書ウィーク」

香川県でとれたおいしい食材を味わっていただきましょう！

「読書週間」に合わせて、給食でも「本」を参考にして給食のレシピを考えました。
どんなお話から作られた料理か興味を持って食べましょう。



食育だより 10月号

ぬ ぬけるような青い空、さわやかに吹き渡る秋風に、稲穂がゆれる過ごしやすい季節になりました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋といわれるように何をするにもよい季節です。また、様々な行事が自由押しで、忙しい時期でもあります。自然の恵みに感謝し、地域に育まれた食文化を味わいながら、元気に毎日を過ごしましょう。

1 10月の行事食をお知らせします！

10月【秋祭り】



秋は、お米をはじめ多くの作物が収穫の時をむかえます。この時期には、大地の恵みに感謝して、各地でいろいろな秋祭りが行われています。収穫されたお米、野菜、果物などを神様にお供えて、今年の恵みに感謝し、来年の豊作を祈ります。

讃岐の秋祭りは、甘酒を作り、とれた作物とお米で「ばらすし」を作ります。また、「あげもん」という秋野菜やさつまいもなどのてんぷらを作って、親戚の人や地域の人を招いたり、料理を配ったりします。旬の食べ物で料理を作り、人々との関わりを大切に、共に豊作を喜び、祝いあってきたのです。給食では、10月6日が「秋祭り」にちなんだ給食になっています。

10月10日【目の愛護デー】

10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」に制定されています。目を使う機会が多い現代に目の健康に関わる栄養をしっかりとって、目を大事にしましょう。

給食では、10月9日が「目の愛護デー」にちなんだ給食になっています。

～目の健康に役立つ食べ物は～



にんじん



かぼちゃ



ほうれん草



レバー



うなぎ

ビタミンAを含む食品を意識してとりましょう。



2 「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

様々な農作物が収穫の時期を迎える秋は、おいしいものがたくさん出回ります。秋は気候がよく過ごしやすいため、食欲が増す時期でもあります。

食欲が増す時期に、食事に集中して味わうことで、満足感が高まり、心と体をリフレッシュすることができます。五感を使って、食べ物を味わい、「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、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
皮膚や口の中で感じる触覚 温度・硬さ・なめらかさ	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 - 洗み…濃い緑茶や洗柿などで、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		

いろいろな味を経験してみよう！味蕾

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、成長と共に少しずつ減少していくといわれています。味に敏感な今、いろいろな味を体験しましょう。

