

10月のこんだて

《今月の目標》残さず食べよう。

富山県立しらとり支援学校

令和8年10月

月	火	水	木	金
			1日	2日
下の数値は献立の栄養価を表しています。 小1～小3年はこの値の70%、 小4～小6年は80%になります。	○物資の都合により、 献立の一部が変更になることがあります。		ご飯 牛乳 マーボー豆腐 棒ギョウザ ナムル	ご飯 味付けのり 牛乳 卵焼き ごま和え 豚汁
エネルギー 750 kcal たんぱく質 30.7 g カルシウム 383 mg				エネルギー 827 kcal たんぱく質 34.3 g カルシウム 474 mg
5日	6日	7日	8日	9日
黒糖パン 牛乳 味噌ラーメン コロッケ 大根サラダ	ご飯 牛乳 ボロニアステーキ 豆腐チャンプルー もずく汁 バナナ	胚芽パン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ビーンズサラダ ポテトスープ	ご飯 牛乳 八宝菜 シュウマイ かわり漬け	栗ご飯 牛乳 魚の磯辺揚げ おひたし さつま汁 巨峰
エネルギー 755 kcal たんぱく質 28.4 g カルシウム 419 mg	エネルギー 758 kcal たんぱく質 30.3 g カルシウム 304 mg	エネルギー 796 kcal たんぱく質 36.8 g カルシウム 345 mg	エネルギー 739 kcal たんぱく質 28.3 g カルシウム 358 mg	エネルギー 764 kcal たんぱく質 31.9 g カルシウム 427 mg
12日	13日	14日	15日	16日
	菜飯 牛乳 いわしの梅煮 五目豆 きのこ汁	パンプキンパン 牛乳 ささみカツ グリーンサラダ お米のクリームシチュー	ご飯 牛乳 プルコギ 添え野菜 味噌汁 りんご	ご飯 牛乳 揚げ里芋と鶏肉のおろし煮 卵ロール ごま味噌和え
	エネルギー 722 kcal たんぱく質 34.9 g カルシウム 558 mg	エネルギー 765 kcal たんぱく質 33.9 g カルシウム 351 mg	エネルギー 853 kcal たんぱく質 27.9 g カルシウム 412 mg	エネルギー 723 kcal たんぱく質 29.7 g カルシウム 369 mg
19日	20日	21日	22日	23日
食パン スライスチーズ 牛乳 ハンバーグ 温野菜サラダ 豆と麦のスープ	ご飯 牛乳 アジフライ 磯和え ごまけんちん汁	きのこカレー 牛乳 コーン和え りんご	ご飯 ふりかけ 牛乳 つくねの照り焼き 野菜炒め 味噌汁	ご飯 牛乳 卵とじ きびなごフライ ブロッコリーのごま和え バナナ
エネルギー 840 kcal たんぱく質 38.3 g カルシウム 710 mg	エネルギー 744 kcal たんぱく質 32.2 g カルシウム 480 mg	エネルギー 757 kcal たんぱく質 24.7 g カルシウム 344 mg	エネルギー 683 kcal たんぱく質 24.1 g カルシウム 347 mg	エネルギー 794 kcal たんぱく質 37.5 g カルシウム 434 mg
26日	27日	28日	29日	30日
食パン いちごジャム 牛乳 肉団子 フレンチサラダ ポトフ	ご飯 牛乳 魚のかば焼き 金平ごぼう 味噌汁 バナナ	フルーツパン 牛乳 鶏肉と大豆のアーモンドがらめ 添え野菜 春雨スープ	ご飯 牛乳 味噌カツ はりはり和え かきたま汁	ハヤシライス 牛乳 パンプキンサラダ ハロウィンデザート
エネルギー 747 kcal たんぱく質 28.1 g カルシウム 383 mg	エネルギー 734 kcal たんぱく質 31.6 g カルシウム 377 mg	エネルギー 718 kcal たんぱく質 32.0 g カルシウム 349 mg	エネルギー 717 kcal たんぱく質 29.4 g カルシウム 395 mg	エネルギー 844 kcal たんぱく質 28.0 g カルシウム 289 mg

10月給食だより

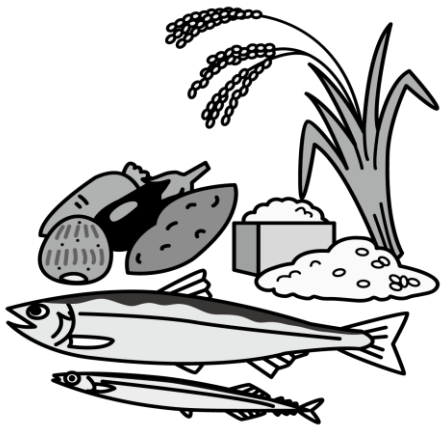
富山県立しらとり支援学校

＼「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？

味覚の秋・食欲の秋

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  甘味・酸味・塩味・苦味・うま味（5つの基本味）	目で見える視覚  色・形・大きさ・盛り付け	耳で聴く聴覚  かんだときの音	鼻で嗅ぐ嗅覚  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 ● 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		



～ 今月の献立より ～ 《 卵とじ 》

材料	4人分	作り方
水	200cc	① にんじん・じゃがいもはいちょう切り、たまねぎはスライスしておく。
干しいたけ	2個	干しいたけは水に戻し、戻し汁は煮汁に使う。（生しいたけでも可）
にんじん	1本	
たまねぎ	1個	② 絹さやは、ゆでておく。（枝豆やほうれん草でも可）
じゃがいも	2個	高野豆腐は水に戻しておく。
豚小間切れ肉	100g	
つきこんにゃく	100g	③ 鍋に水（戻し汁も）と野菜を入れ煮る。野菜が柔らかくなったら
砂糖	小さじ2	豚肉とつきこんにゃくも入れ、調味料を加えて味を調える。
しょうゆ	大さじ1	
塩	少々	④ ③に軽く絞った高野豆腐を入れ、再び煮立ったら、卵をほぐし入れ、
角切り高野豆腐	20g	火が通ったら軽くかき混ぜ、最後に絹さやを入れる。
卵	4個	
絹さや	40g	