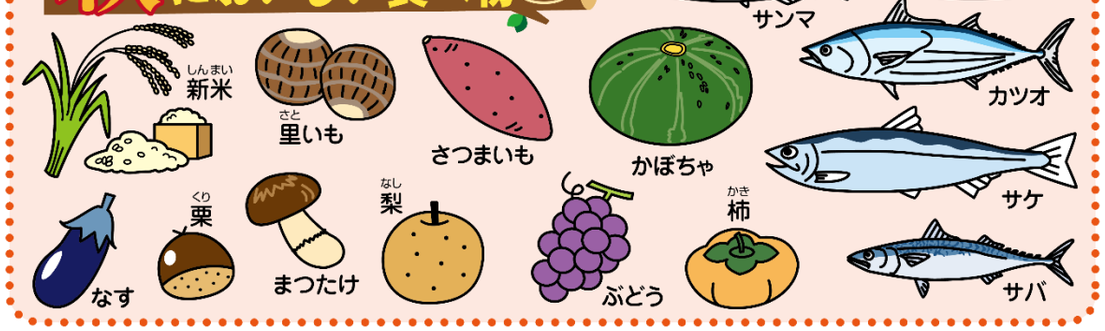
10月 給食だより

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう！

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

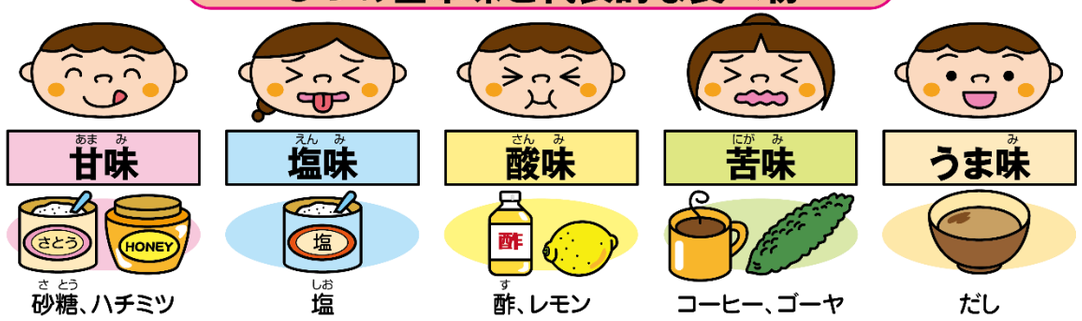
秋においしい食べ物



よく味わって食べていますか？

皆さんは、どんな味が好きですか？　食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

5つの基本味と代表的な食べ物



身近な「SDGs」を意識してみませんか？

ここ数年で、「SDGs」という言葉をよく目にするようになりました。SDGs とは「持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals）」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき 17 の目標です。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を抱えていますが、これらを解決し、世界中のすべての人びとが、安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。

SDGs 17 の目標

1 貧困をなくそう
2 飢餓をゼロに
3 すべての人に健康と福祉を
4 質の高い教育をみんなに
5 ジェンダー平等を実現しよう
6 安全な水とトイレを世界中に
7 エネルギーをみんなに　そしてクリーンに
8 働きがいも経済成長も
9 産業と技術革新の基盤を作ろう
10 人や国の不平等をなくそう
11 住み続けられるまちづくりを
12 つくる責任　つかう責任
13 気候変動に具体的な対策を
14 海の豊かさを守ろう
15 陸の豊かさも守ろう
16 平和と公正をすべての人に
17 パートナーシップで目標を達成しよう

学校給食における SDGs　給食ではこんなことに取り組んでいます！

栄養バランスを考えた献立を提供しています

安心して食べられるよう衛生的に調理しています

地産地消を推進しています

みんなで同じものを食べることができます

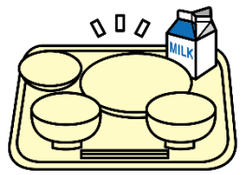
給食時間にできる SDGs の取り組み　一人ひとりが意識してみよう！

自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する

給食から、バランスのよい食事について学ぶ

食器を大切に使う

食べられる人は、なるべく残さず食べる



令和5年10月　予定献立表

南天 Okinawa株式会社

食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子を整える

	月	火	水	木	金
	2日	3日	4日	5日	6日
こんだて	唐揚げ 厚揚げの野菜炒め わかめごはん 魚ソーメン汁				
あか	かつお節,なると,厚揚げ,炊き込みわかめ,豚肉,若鶏のから揚げ,魚ソーメン				
き	調合油,精白米,カルシウム米				
みどり	にんじん,はくさい,絹さや,長ねぎ				
	9日	10日	11日	12日	13日
こんだて	スポーツの日	ブルーベリーゼリー クーブイリチー サバの白みそソースがけ 麦ごはん ゆし豆腐	ドレッシング 肉団子 ブロッコリーのごま和え コッペパン ミネストローネスープ	果物（りんご） 国産カツオカツ さつま芋ご飯 冬瓜の煮付け	焼き栗コロッケ 麩チャンプルー Ca強化ごはん もずくスープ
あか		かつお節,きざみ昆布,サバ,チキアギ,ゆし豆腐,豚肉	無塩漬ウインナー,とりささみチャンク,うす味国産鶏肉使用の肉団子	かつお節,国産カツオカツ,結び昆布,厚揚げ,豚肉	かつお節,もずく,豚肉
き		調合油,精白米,カルシウム米,こんにゃく,ブルーベリーゼリー,押し麦	白ごま,コッペパン,じゃがいも	調合油,カルシウム米,さつまいも,精白米,黒ごま	調合油,白ごま,精白米,カルシウム米,湿麩,焼き栗コロッケ
みどり		にんじん,ねぎ	カリフラワー,たまねぎ,トマトダイス,にんじん,三色ピーマン,ブロッコリー	とうがん,にんじん,りんご	キャベツ,たまねぎ,にら,にんじん,ねぎ,もやし
	16日	17日	18日	19日	20日
こんだて	ささみチーズフライ キノコとほうれん草のソテー Ca強化ごはん ＡＢＣマカロニスープ	フルーツ杏仁 マーボー大根丼 中華風サラダ	ヨーグルト 油みそ ５種の野菜入りメンチカツ Ca強化ごはん 肉じゃが	さつまいもチップス 国産豚肉コロッケ チキンライス オニオンスープ	千切りイリチー もずく入り厚焼玉子 黒米ごはん イナムドゥチ
あか	無塩漬ベーコン,ささみチーズフライ,鶏肉	オーシャンキングほぐし身,とりささみチャンク,水戻し大豆ミンチ,豚肉,木綿豆腐	かつお節,ツナフレーク,豚肉,ヨーグルト	無塩漬ベーコン,鶏肉	かつお節,沖縄産もずく入り厚焼玉子,豚肉,白かまぼこ
き	調合油,ABCマカロニ,精白米,カルシウム米	調合油,精白米,カルシウム米,ごま油,緑豆はるさめ,豆乳ゼリー・杏仁風味	調合油,精白米,カルシウム米,じゃがいも,5種の野菜入り国産豚肉メンチカツ,糸こんにゃく	調合油,カルシウム米,国産豚肉コロッケ,精白米,さつまいもチップス	調合油,カルシウム米,こんにゃく,黒米,精白米
みどり	えのきたけ,カリフラワー,しめじ,セロリー,たまねぎ,にんじん,ほうれん草,赤パプリカ	きゅうり,たまねぎ,にら,パイン,みかん,黄桃,もやし,だいこん	たまねぎ,にんじん,絹さや	グリーンピース,たまねぎ,にんじん,パクチョイ	しいたけ,にんじん,絹さや,千切り大根,ねぎ
	23日	24日	25日	26日	27日
こんだて		レモンムース スライスチーズ タコライス 洋風スープ	ほうれん草オムレツ クリームスパゲティー マリネ風サラダ	鶏肉のバーベキュー風味 ドレッシング 温サラダ 玄米 ポークストロガノフ	果物（みかん） さんまのみぞれ煮 クファジューシー チムシンジ
あか		鶏肉,合びき肉,大豆の華	無塩漬ベーコ,とりささみチャンク,Caたっぷりほうれん草オムレツ	ちくわ,鶏肉のバーベキュー焼き,豚肉	かつお節,さんまみぞれ煮,ほしひじき,豚肉,豚レバー,白かまぼこ
き		調合油,精白米,カルシウム米,スライスチーズ,レモンムース	調合油,スパゲティ,スイートコーン	カルシウム米,ぷちっとモチ玄米,精白米	調合油,カルシウム米,じゃがいも,精白米
みどり		キャベツ,しめじ,たまねぎ,トマトダイス,にんじん,ほうれん草	カリフラワー,キャベツ,きゅうり,たまねぎ,にんじん,ほうれん草,黄パプリカ	セロリー,たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,マッシュルーム,もやし,小松菜	ごぼう,しいたけ,にんじん,みかん,ねぎ
	30日	31日			
こんだて	赤魚のもみじ焼き 白菜と豚肉の炒め Ca強化ごはん なめこのみそ汁	かぼちゃ型ハンバーグ ドレッシング ツナサラダ Ca強化ごはん パンプキンスープ			
あか	かつお節,わかめ,絹ごし豆腐,赤魚,豚肉	ツナフレーク,鶏肉,白花豆＆白いんげん豆ペースト,かぼちゃ型ハンバーグ			
き	調合油,精白米,カルシウム米	精白米,かぼちゃ,カルシウム米,じゃがいも,スイートコーン			
みどり	なめこ,にら,にんじん,ねぎ,はくさい,もやし,裏ごし人参,トマトダイス	きゅうり,たまねぎ,にんじん,ブロッコリー			

かき

秋の果物の代表ともいえる柿は、昔話の『さるかに合戦』にも登場するなど、日本で古くから親しまれてきました。大きく「甘柿」と「渋柿」に分けられ、全国各地でさまざまな品種が栽培されています。甘柿には次郎柿や富有柿など、渋柿には平核無柿、西条柿、愛宕柿などの品種があります。渋柿は「水溶性タンニン」という食べたときに渋みを感じる物質が含まれるので、そのままでは食べることができません。アルコールや炭酸ガスを使って渋抜きしたり、干し柿にしたりすることで、タンニンが「不溶性」（水に溶けない）に変化し、渋みを感じなくなるので甘くなります。柿は果物の中でも栄養価が高く、ビタミンCやβカロテン、カリウムなどが多く含まれ、生活習慣病予防に役立つ食べ物です。

10月26日は「柿の日」！

俳人の正岡子規が「柿くへば鐘が鳴るなり法隆寺」という俳句をよんだ日にちなみ、全国果樹研究連合会が制定。

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

令和5年10月　献立表（アレルギー）

南天Okinawa株式会社

1.予定献立表（アレルギー詳細）は、食品衛生法に定められている28品目を表示しています。

表示義務　7品目	表示の推奨　21品目
卵　乳　小麦　ソバ　落花生　エビ　カニ	アワビ　イカ　イクラ　オレンジ　キウイ　牛肉　クルミ　サケ　サバ　大豆　鶏肉　バナナ　豚肉　マツタケ モモ　山芋　リンゴ　ゼラチン　カシューナッツ　ゴマ　アーモンド

※海藻類（モズク・アーサ・シラス）は収穫の際、エビ、カニが混ざる漁法で採取されていることから、「エビ、カニ」が混入することがあります。
※アサリには、カニが共生しています。
※揚げ油に使用する油は、3回程度　同一の油を使用しています。（※前回使用した食材の成分が混入している可能性があります。）
※食品を製造する際に、原材料として使用していないにも関わらず、同じ製造ライン又は同じ製造工場内で生産されている別の製品の
　アレルギー物質が微量に混入してしまうことがあります。
　これらについては記載しておりません。詳細については南天Okinawaまでお問合せ下さい。

日付	こんだて		食材名	調味料
2(月)		わかめごはん	精白米、炊き込みわかめ、カルシウム米	
		厚揚げの野菜炒め	厚揚げ(大豆)、にんじん、豚肉、はくさい、絹さや、調合油、かつお節	しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖、シママース、おろししょうが、かたくり粉
		唐揚げ	若鶏のから揚げ(小麦、鶏肉、大豆)、調合油	
		魚ソーメン汁	魚ソーメン、なると、長ねぎ、かつお節	うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、シママース
10(火)		麦ごはん	精白米、押し麦、カルシウム米	
		クーブイリチー	昆布、豚肉、こんにゃく、にんじん、チキアギ、かつお節、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、本みりん、料理酒、三温糖
		サバの白みそソースがけ	サバ	シママース、おろししょうが、料理酒、白みそ(大豆)、三温糖、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、かたくり粉
		ゆし豆腐	ゆし豆腐（大豆）、ねぎ、かつお節	シママース、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)
		デザート(ブルーベリーゼリー)	ブルーベリーゼリー	
11(水)		コッペパン	コッペパン（小麦、大豆、乳）	
		肉団子(照焼)	うす味国産鶏肉使用の肉団子（照焼）（大豆、鶏肉、豚肉）	
		ブロッコリーのごま和え	ブロッコリー、カリフラワー、三色ピーマン、とりささみチャンク（鶏肉）、白ごま	香りごまドレッシング(小麦、ごま、大豆)
		ミネストローネスープ	無塩漬ウインナーソーセージ（豚肉）、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、トマトダイス	しょうゆ(小麦、大豆)、シママース、三温糖、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)
12(木)		さつま芋ご飯	精白米、さつまいも、カルシウム米、黒ごま	シママース
		国産カツオカツ	国産カツオカツ（小麦、大豆）、調合油	
		冬瓜の煮付け	とうがん、豚肉、にんじん、厚揚げ（大豆）、昆布、かつお節、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、本みりん、料理酒、三温糖
		果物（りんご）	りんご	
13(金)		Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
		麩チャンプルー	キャベツ、たまねぎ、豚肉、にんじん、湿麩（小麦、大豆）、もやし、にら、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、こしょう、シママース
		焼き栗コロッケ	焼き栗コロッケ（小麦、大豆）、調合油	
		もずくスープ	もずく、にんじん、ねぎ、白ごま、かつお節	うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、シママース、おろししょうが
16(月)		Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
		ささみチーズフライ	ささみチーズフライ（乳、小麦、鶏肉、大豆）、調合油	
		キノコとほうれん草のソテー	ほうれん草、赤パプリカ、無塩漬ベーコン（豚肉）、しめじ、えのきたけ、カリフラワー、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、シママース、こしょう、三温糖
		ABCマカロニスープ	ABCマカロニ（小麦）、鶏肉、たまねぎ、にんじん、セロリー	シママース、こしょう、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、チキンガラスープ(鶏肉)
17(火)		Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
		マーボー大根丼	だいこん、木綿豆腐（大豆）、豚肉、水戻し大豆ミンチ（大豆）、たまねぎ、にら、調合油、ごま油（ごま）	おろししょうが、おろしにんにく、三温糖、しょうゆ(小麦、大豆)、赤みそ(大豆)、料理酒、かたくり粉、豆ばん醤、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)、オイスターソース（大豆、魚介類）
		中華風サラダ	緑豆はるさめ、きゅうり、もやし、オーシャンキングほぐし身（魚肉）、とりささみチャンク（鶏肉）	バンバンジードレッシング(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン)
		フルーツ杏仁	豆乳ゼリー・杏仁風味（大豆）、黄桃、パイン、みかん	ポッカレモン
18(水)		Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
		油みそ	調合油、ﾂﾅﾌﾚｰｸ	赤みそ(大豆)、三温糖、おろししょうが、料理酒、本みりん
		5種の野菜入りメンチカツ	5種の野菜入り国産豚肉メンチカツ（小麦、大豆、豚肉）、調合油	
		肉じゃが	じゃがいも、豚肉、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、絹さや、かつお節	しょうゆ(小麦、大豆)、料理酒、本みりん、三温糖、シママース
		ヨーグルト	ヨーグルト（乳）	
19(木)		チキンライス	精白米、カルシウム米、鶏肉、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、調合油	シママース、パプリカパウダー、こしょう、乳なしマーガリン(大豆)、ケチャップ
		国産豚肉コロッケ	国産豚肉コロッケ（小麦、大豆、豚肉）、調合油	
		オニオンスープ	たまねぎ、パクチョイ、無塩漬ベーコン（豚肉）	料理酒、シママース、こしょう、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)
		デザート（さつまいもチップス）	さつまいもチップス	
20(金)		黒米ごはん	精白米、黒米、カルシウム米	
		千切りイリチー	千切り大根、にんじん、豚肉、絹さや、かつお節、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖、本みりん、シママース
		もずく入り厚焼玉子	沖縄産もずく入り厚焼玉子（卵、小麦、大豆）	
		イナムドゥチ	豚肉、しいたけ、こんにゃく、白かまぼこ、ねぎ、かつお節	白みそ(大豆)、甘口白みそ(大豆)、三温糖
24(火)		Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
		タコライス	合びき肉（豚肉、牛肉）、大豆の華、たまねぎ、にんじん、トマトダイス、調合油、キャベツ、スライスチーズ（乳）	パプリカパウダー、チリパウダー、ケチャップ、しょうゆ(小麦、大豆)、シママース、三温糖、おろしにんにく、おろししょうが、ウスターソース（大豆、りんご）
		洋風スープ	鶏肉、ほうれん草、にんじん、しめじ	シママース、しょうゆ(小麦、大豆)、チキンガラスープ(鶏肉)
		レモンムース	レモンムース（豆乳）（大豆、ゼラチン）	

25(水)		クリームスパゲティー	スパゲティ(小麦)、無塩漬ベーコン(豚肉)、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、黄パプリカ、調合油	ホワイトルウ(小麦、豚肉)、シママース、おろしにんにく、こしょう、チキンガラスープ(鶏肉)
		ほうれん草オムレツ	Caたっぷりオムレツ(ほうれん草)(卵、大豆)	
		マリネ風サラダ	キャベツ、カリフラワー、たまねぎ、きゅうり、とりささみチャンク(鶏肉)、スイートコーン	三温糖、シママース、マリネドレッシング(大豆、りんご)
26(木)		玄米	精白米、ぷちっとモチ玄米、カルシウム米	
		ポークストロガノフ	豚肉、たまねぎ、にんじん、セロリー、マッシュルーム	おろしにんにく、パセリ、ﾏｲﾙﾄﾞﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ(小麦、鶏肉)、ウスターソース(大豆、りんご)、ハヤシルウ(小麦、大豆、牛肉)、ケチャップ、シママース
		鶏肉のバーベキュー風味	鶏肉のバーベキュー風味(小麦、大豆)	
		温サラダ	もやし、ブロッコリー、小松菜、ちくわ	ゆずかつおドレッシング(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご)
27(金)		クファジューシー	精白米、カルシウム米、三枚肉(豚肉)、白かまぼこ、ごぼう、にんじん、しいたけ、ほしひじき、ねぎ、かつお節、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、料理酒、シママース、本みりん
		さんまのみぞれ煮	さんまみぞれ煮(小麦、大豆)	
		チムシンジ	豚肉、豚レバー(豚肉)、じゃがいも、にんじん、かつお節	料理酒、白みそ(大豆)、おろしにんにく、おろししょうが
		果物(みかん)	みかん	
30(月)		Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
		赤魚のもみじ焼き	赤魚、裏ごし人参、トマトダイス	シママース、エッグケア(大豆)、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)、三温糖、シママース、パプリカパウダー、パセリ
		白菜と豚肉の炒め	はくさい、豚肉、にんじん、もやし、にら、調合油	シママース、こしょう、しょうゆ(小麦、大豆)、料理酒
		なめこのみそ汁	なめこ、絹ごし豆腐(大豆)、わかめ、ねぎ、かつお節	赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)
31(火)		Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
		かぼちゃ型ハンバーグ	かぼちゃ型ハンバーグ(大豆、鶏肉、豚肉)	
		ツナサラダ	ブロッコリー、きゅうり、ﾂﾅﾌﾚｰｸ、スイートコーン	サウザンアイランドドレッシング
		パンプキンスープ	鶏肉、たまねぎ、かぼちゃ、じゃがいも、にんじん、白花豆＆白いんげん豆ペースト	小麦粉(小麦)、乳なしマーガリン(大豆)、ホワイトルウ(小麦、豚肉)、シママース、こしょう、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)、三温糖

食材産地一覧表

令和　5 年　10 月　　※出荷状況、天候等により変更する場合もございます。

食品名	産地	食品名	産地
精白米	香川、大分	えのきたけ	県産
押し麦	福井、富山、石川	しめじ	県産
Ca強化米	岡山	なめこ	長崎
黒米	西表島、他	マッシュルーム	中国
ぷちっとモチ玄米	秋田、島根、他		
鶏卵	沖縄	さつまいも	鹿児島
豚肉	デンマーク、スペイン、他	かぼちゃ	北海道
鶏肉	ブラジル	カリフラワー	エクアドル
無塩積ベーコン	沖縄	ブロッコリー	エクアドル
ポークランチョンミート	沖縄	里芋	大分、他
無塩積ハム	沖縄	たけのこ	熊本、鹿児島
牛肉	カナダ、オーストラリア、他	三色ピーマン	中国
ささみチャンク	国産	絹さや	グアテマラ
		千切り大根	鹿児島
玉ねぎ	北海道、他	こんにゃく	沖縄
じゃがいも	北海道、他		
にんじん	北海道・青森、他	わかめ	韓国
大根	北海道、他	ひじき	韓国
		昆布	北海道
ほうれん草	九州、他	もずく	沖縄
とうがん	沖縄　他		
ごぼう	青森、他	椎茸	中国
もやし	大分、他	かつお節	鹿児島
セロリー	アメリカ	豆腐	沖縄
白菜	九州、長野、他		
キャベツ	群馬、他	白かまぼこ	タイ、アメリカ
きゅうり	沖縄、宮崎、熊本、佐賀、他	チキアギ	沖縄
グリーンピース	ニュージーランド	ちくわ	タイ
		なると	タイ、アメリカ
小松菜	九州、他	魚ソーメン	タイ、インド、ミャンマー
スイートコーン	タイ	赤魚	ノルウェー、アメリカ、ロシア
にら	高知、九州、他	さば	ノルウェー
ねぎ	福岡、大分、他	オーシャンキングほぐし身魚肉	アメリカ　他
長ねぎ	栃木、東北、他	バナナ	フィリピン
黄パプリカ	韓国、他	カットパイン	フィリピン
赤パプリカ	韓国、他	りんご	長野、青森
パクチョイ	沖縄	オレンジ	オーストラリア・南アフリカ
		みかん	熊本、宮崎、佐賀、他