



10月給食たより



平成29年
川口工業高校

1口30回が
目安です!!

よく^{あじ}かんで、^た味わって食べましょう!

秋は、「食欲の秋」ともいうように、旬のおいしい食べ物がたくさん出回ります。どんな味や香りがするか意識して食べてみましょう。よくかむことで、脳に満腹のサインが届き、食べ過ぎを防いでくれます。また、五感を使って味わうことは満足感につながります。

五^ご感^{かん}を使^{つか}って味^{あじ}わう

目=視覚

いろ かたち おおきさ
色・形・大きさ

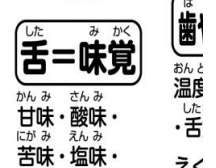


耳

かみ

鼻=嗅覚

におい・風味



舌

あじ

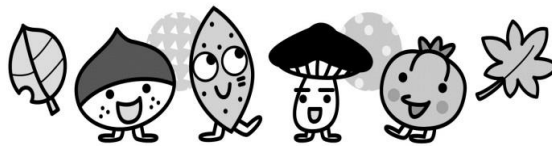
舌=味覚

かんみ さんみ
にがみ えんみ
にがみ えんみ
にがみ えんみ
うま味

甘味・酸味・苦味・塩味

うま味

(5つの基本味)



平成29年度 10月の献立

| 月 2 | 火 3 | 水 4 | 木 5 | 金 6 |
|--|---|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん チキンソテーマトソースかけ スパゲッティサラダ みそ汁 | <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん 豆腐とエビの塩炒め 青菜のツナ和え ワンタンスープ | <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん お月見つくね からし和え みそ汁 ・フルーツ白玉 | <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 きのこベーコンのトマトスパゲッティ カニ風味サラダ ミルクスープ | <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん さばのみそ煮 五目野菜いため すまし汁 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 体育の日 | <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん 麻婆春雨 キャベツのサラダ にら玉スープ | <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん 鮭の黄金焼き かりかりれんこん さつま汁 ・ゼリー | <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん 豚肉のBBQソース ひじきの炒り煮 みそ汁 | <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん ささみフライ マセドアンサラ ミネストローネ |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん 酢豚 春雨サラダ 中華スープ | <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 カレードリア 野菜スープ ヨーグルト | <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん 和風おろしハンバーグ ごぼうサラダ みそ汁 | <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん 白身魚のパン粉焼き かぼちゃの炒め煮 吉野汁 | <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ソーセージライ 白菜のスープ プリン |
| 23早出し | 24早出し | 25早出し | 26早出し | 27 |
| <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん さわらの幽庵焼き ひき菜炒り みそ汁 | <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ソース焼きそば 白菜と肉団子のスープ かりんとうまんじゅう | <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 豚丼 小松菜のじゃこ炒め みそ汁 | <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 カルボナーラスパゲッティ かぶのスープ ゼリー | 給食なし |
| 30 | 31 | 食材等の都合により献立を変更することがあるので予めご了承下さい。 | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ジョア カレーライス 海藻サラダ コンソメスープ | <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん 鶏肉のクリーム煮 ほうれん草のソテー トマトと卵のスープ かぼちゃデザート |  <p>エネルギー807kcal たんぱく質32.2g 脂質26.1g 塩分3.2g</p> | | |

