

日 (曜)	こんだて	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他	エネルギー 塩分
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		
1 (月)	麦ご飯		★こめ むぎ			571 2.1
	けんちん汁	とうふ あぶらあげ	さといも ごま油	しいたけ だいこん★にんじん ★ごぼう★ねぎ★こんにゃく	しょうゆ 煮干し 酒	
	とんかつ	ぶた肉 大豆粉	米油 パン粉 でん粉	★キャベツ★きゅうり	塩 ソース	
2 (火)	マヨネーズパン		マヨネーズパン			603 3.8
	ちゃんぽん	ぶた肉	中華めん 米油 ごま油	にんにく もやし★キャベツ ★にんじん★たまねぎ★ねぎ	がら・豚骨ｽｰﾌﾟ 塩 こしょう しょうゆ	
	とうもろこし		とうもろこし		塩	
3 (水)	麦ご飯		★こめ むぎ			675 2.6
	かぼちゃのみそ汁	とうふ あぶらあげ わかめ★みそ		かぼちゃ★たまねぎ★にら	煮干し	
	野菜いろいろ肉団子	とり肉 たんぱく質	パン粉 豚脂 小麦 ごま さとう 揚げ油	たまねぎ★にんじん えだまめ★ねぎ ★キャベツ くらいしょうが 野菜・果実ｼｬｰｽ トマトﾊﾟｰｽﾄ	ｸﾞﾁｬｯﾌﾟ しょうゆ 酢 ソース	
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー	塩	
	もものタルト	とうにゅう	さとう こめｺﾈｰﾄﾝｸﾞ とうもろこ し 粉あめ でん粉 ひまわり油 水あめ	もも		
4 (木)	麦ご飯		★こめ むぎ			658 2.5
	いももち汁夏	あぶらあげ	★じゃがいも でん粉 小麦粉 米 油	(かぼちゃ)★ごぼう れんこん ★ねぎ★にんじん★しめじ	煮干し しょうゆ 塩 酒	
	魚の変わり揚げ	あじ	でん粉 米油 さとう パン粉 ごま	しょうが	塩	
	きゅうりの塩もみ			★きゅうり★にんじん	塩	
5 (金)	たかなごはん		★こめ むぎ ごま油 ごま	たかな	しょうゆ	581 2.2
	かきたま汁	とうふ 卵	でん粉 米油	★たまねぎ★にんじん えのき★ねぎ	しょうゆ 煮干し 酒	
	なすとピーマンの甘辛炒め	ぶた肉 なまあげ★みそ	さとう	★なす★ピーマン	みりん ｸﾞﾁｬｯﾌﾟ しょうゆ 酒	
8 (月)	麦ご飯		★こめ むぎ			592 1.9
	麻婆豆腐	とうふ ぶた肉 ★みそ 赤★みそ	米油 さとう でん粉	たけのこ★たまねぎ★にんじん しいたけ★エリンギ★にら しょうが	しょうゆ みりん ﾄﾒﾋﾞｼﾞｬﾝ	
	小松菜とコーンの和え物	まぐろ缶	さとう ごま油	★こまつな★キャベツ★にんじ ん コーン	しょうゆ 塩	
9 (火)	ミルクパン		ミルクパン			603 2.2
	ナポリタンスパゲティ	ウインナー いか・	スパゲティ オリーブ油	アスパラ★キャベツ たまねぎ ★しめじにんにく	ぶどう酒 塩 こしょう ｸﾞﾁｬｯﾌﾟ	
	フルーツカクテル	とうにゅう	ｶｸﾃﾙﾐｯｸﾞ(さとう てんぐさ)	パイン・みかん・もも缶 バナナ	ぶどう酒	
10 (水)	千切り大根めし	あぶらあげ	★こめ むぎ 米油 さとう	★干大根★にんじん	しょうゆ 酒 塩	589 3.3
	じゃがいものみそ汁	厚あげ とうふ わかめ★みそ	★じゃがいも	★たまねぎ★にんじん★にら	煮干し	
	いわし梅煮	いわし	さとう でん粉	しそ うめぼし	しょうゆ みりん 塩	
	きゅうりのゆかり和え		グラニュー糖	★きゅうり しそ	塩	
11 (木)	麦ご飯		★こめ むぎ			551 2.0
	中華スープ	いか団子(たら いか ゴボウ 大豆 たんぱく でん粉 さとう)とうふ	ごま油	★たまねぎ★にんじん★にら★しめじ	煮干し 塩 こしょう しょうゆ	
	チンジャオロース	牛肉 ぶた肉	でん粉 ごま油 米油 さとう	しょうが たけのこ★しめじ ★にんじん★ピーマン にんにく	しょうゆ みりん	
12 (金)	食パン		パン			617 2.7
	ラビオリスープ	ﾌﾗﾐﾝｸﾞ(とり肉 大豆たんぱく ｻｰﾔｰｽﾞ 小麦粉 パン粉 ラード さとう)	★じゃがいも	★たまねぎ★こまつな★にんじ ん ★しめじ	塩 こしょう がらｽｰﾌﾟ しょうゆ	
	コロッケ・キャベツ	牛肉 牛乳 大豆たんぱく・	じゃがいも 小麦粉 ｻﾗﾀﾞｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ さとう パン粉 米油	★たまねぎ★キャベツ★きゅう り	しょうゆ こしょう 酒 塩	
15 (月)	麦ご飯		★こめ むぎ			605 1.8
	新じゃがの塩煮	ぶた肉 牛肉 うすら卵 なまあげ	★じゃがいも	しいたけ★さやいんげん ★たまねぎ★にんじん	塩 みりん 酒	
	じゃこサラダ	ちりめん	サフラワー油 さとう・	★にんじん★きゅうり★干大根 レモン汁	酢 塩 しょうゆ	
16 (火)	米粉パン		米粉パン			598 2.8
	野菜スープ		★じゃがいも	★にんじん★キャベツ★しめじ ★ズッキーニ	がらｽｰﾌﾟ 塩 こしょう しょうゆ	
	魚のレモン和え	さわら	こめ粉 米油 はちみつ	★なす 赤ピーマン★ピーマン ★たまねぎ レモン汁	塩 こしょう 酢 しょうゆ	
17 (水)	綾の野菜カレー	牛肉 チーズ	★こめ 丸むぎ ★じゃがいも 米油 ｶｰﾅｰﾙ(牛脂 小麦粉 さとう ｶｰﾎﾟ しょうゆ	たまねぎ★にんじん★トマト ★にがうり★なす★にんにく	がらｽｰﾌﾟ 塩 こしょう ｻｰｽ カレー粉 しょうゆ	675 2.5
	フレンチサラダ		ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ(調合油 卵 果糖 酢 ｻﾗﾀﾞｰ)	★キャベツ ★にんじん ★きゅうり コーン	塩 こしょう	
18 (木)	麦ご飯		★こめ むぎ			618 2.1
	だんごじる	牛乳 あぶらあげ みそ	こめこ★じゃがいも	★にんじん★こまつな しいたけ★ねぎ	塩 煮干し	
	ゴーヤーチャンプルー	とうふ ぶた肉 卵	米油 ごま油	★にがうり★たまねぎ	塩 こしょう しょうゆ	
19 (金)	ビビンバ	ぶた肉 牛肉 ｻﾗﾀﾞｰﾙ(卵 さとう 塩 でん粉)	★こめ むぎ 米油 さとう ごま	★干大根 ほうれんそう★にんじん あおまめ にんにく	しょうゆ ｸﾞﾁｬｯﾌﾟ みりん	585 2.0
	マロニースープ		マロニー	たまねぎ しいたけ★にんじん ★しめじ チンゲンサイ	しょうゆ 酒 煮干し	

6月 きゅうしょくこんだてひょう

日 (曜)	こんだて	生産者・地区名紹介			
1 (月)	麦ご飯	こめ 揚げまちちく あやちよう 米・ごぼうは揚町地区のJA綾町さん	こんにやくはみやばるちく おおやましよくひん 宮原地区の大山食品さん	ねぎはよつえちく ながいけさだあき 四杖地区の長池貞明さん	
	けんちん汁	にんじんはおだてちく きたのまさひで 尾立地区の北野将秀さん	きゃべつは揚げまちちく さいごうちかふみ 揚町地区の西郷親文さん		
	とんかつ	きゅうりはしょうわちく うたつ ひであき 昭和地区の歌津秀昭さん	たまねぎはおだてちく かい いっお 尾立地区の甲斐五男さん		
2 (火)	マヨネーズパン	ねぎはよんつえちく ながいけさだあき 四杖地区の長池貞明さん			
	ちゃんぽん	にんじんはおだてちく きたのまさひで 尾立地区の北野将秀さん	きゃべつは揚げまちちく さいごうちかふみ 揚町地区の西郷親文さん		
	とうもろこし	たまねぎはおだてちく かい いっお 尾立地区の甲斐五男さん			
3 (水)	麦ご飯	こめ 揚げまちちく あやちよう 米は揚町地区のJA綾町さん			
	かぼちゃのみそ汁	にらは揚げまちちく かわごえたけし 揚町地区の川越健さん			
	野菜いろいろ肉団子	みそはみなみふもとちく あやちよう 南麓地区のJA綾町さん			
	ゆでブロッコリー				
	もものタルト	たまねぎはおだてちく かい いっお 尾立地区の甲斐五男さん			
4 (木)	麦ご飯	こめ 揚げまちちく あやちよう 米・ごぼうは揚町地区のJA綾町さん	ねぎはよつえちく ながいけさだあき 四杖地区の長池貞明さん		
	いももち汁夏	にんじんはおだてちく きたのまさひで 尾立地区の北野将秀さん			
	魚の変わり揚げ	しめじはふるやちく みやざきさんぎょう 古屋地区の宮崎産業さん			
	きゅうりの塩もみ	きゅうりはしょうわちく うたつ ひであき 昭和地区の歌津秀昭さん			
5 (金)	たかなごはん	こめ 揚げまちちく あやちよう 米は揚町地区のJA綾町さん	ねぎはよつえちく ながいけさだあき 四杖地区の長池貞明さん		
	かきたま汁	にんじんはおだてちく きたのまさひで 尾立地区の北野将秀さん	なすはあやちようないさん 綾町内産		
	なすとピーマンの甘辛炒め	たまねぎ・ピーマンはおだてちく かい いっお 尾立地区の甲斐五男さん			
8 (月)	麦ご飯	こめ 揚げまちちく あやちよう 米は揚町地区のJA綾町さん	こまつなはわりつけちく ふくしげりゆう 割付地区の福重龍さん	にらは揚げまちちく かわごえたけし 揚町地区の川越健さん	
	麻婆豆腐	にんじんはおだてちく きたのまさひで 尾立地区の北野将秀さん	きゃべつは揚げまちちく さいごうちかふみ 揚町地区の西郷親文さん	みそは南麓地区のJA綾町さん	
	小松菜とコーンの和え物	エリンギはふるやちく みやざきさんぎょう 古屋地区の宮崎産業さん	たまねぎはおだてちく かい いっお 尾立地区の甲斐五男さん		
9 (火)	ミルクパン	たまねぎはおだてちく かい いっお 尾立地区の甲斐五男さん			
	ナポリタンスパゲティ	きゃべつは揚げまちちく さいごうちかふみ 揚町地区の西郷親文さん			
	フルーツカクテル	しめじはふるやちく みやざきさんぎょう 古屋地区の宮崎産業さん			
10 (水)	千切り大根めし	こめ 揚げまちちく あやちよう 米は揚町地区のJA綾町さん	ほ だいこん ふるやちく いしがみしょうこ 干し大根は古屋地区の石神昭子さん		
	じゃがいものみそ汁	にんじん・じゃがいもはおだてちく きたのまさひで 尾立地区の北野将秀さん	きゅうりはしょうわちく うたつひであき 昭和地区の歌津秀昭さん		
	いわし梅煮	にらは揚げまちちく かわごえたけし 揚町地区の川越健さん	みそはみなみふもとちく あやちよう 南麓地区のJA綾町さん		
	きゅうりのゆかり和え	たまねぎはおだてちく かい いっお 尾立地区の甲斐五男さん			
11 (木)	麦ご飯	こめ 揚げまちちく あやちよう 米は揚町地区のJA綾町さん	たまねぎ・ピーマンはおだてちく かい いっお 尾立地区の甲斐五男さん		
	中華スープ2	にんじんはおだてちく きたのまさひで 尾立地区の北野将秀さん	にらは揚げまちちく かわごえたけし 揚町地区の川越健さん		
	チンジャオロース	しめじはふるやちく みやざきさんぎょう 古屋地区の宮崎産業さん			
12 (金)	食パン	たまねぎはおだてちく かい いっお 尾立地区の甲斐五男さん	きゅうりはしょうわちく うたつひであき 昭和地区の歌津秀昭さん		
	ラビオリスープ	にんじん・じゃがいもはおだてちく きたのまさひで 尾立地区の北野将秀さん	きゃべつは揚げまちちく さいごうちかふみ 揚町地区の西郷親文さん		
	コロッケ・キャベツ	しめじはふるやちく みやざきさんぎょう 古屋地区の宮崎産業さん			
15 (月)	麦ご飯	こめ 揚げまちちく あやちよう 米は揚町地区のJA綾町さん	いんげんはあやちようないさん 綾町内産		
	新じゃがの塩煮	にんじん・じゃがいもはおだてちく きたのまさひで 尾立地区の北野将秀さん	たまねぎはおだてちく かい いっお 尾立地区の甲斐五男さん		
	じゃこサラダ2	ほ だいこん ふるやちく いしがみしょうこ 干し大根は古屋地区の石神昭子さん	きゅうりはしょうわちく うたつひであき 昭和地区の歌津秀昭さん		
16 (火)	米粉パン	たまねぎ・ズッキーニ・ピーマンはおだてちく かい いっお 尾立地区の甲斐五男さん	きゅうりはしょうわちく うたつひであき 昭和地区の歌津秀昭さん		
	野菜スープ	にんじん・じゃがいもはおだてちく きたのまさひで 尾立地区の北野将秀さん	きゃべつは揚げまちちく さいごうちかふみ 揚町地区の西郷親文さん		
	魚のレモン和え	しめじはふるやちく みやざきさんぎょう 古屋地区の宮崎産業さん	なすはあやちようないさん 綾町内産		
17 (水)	綾の野菜カレー	こめ きゅうにく 揚げまちちく あやちよう 米・牛肉は揚町地区のJA綾町さん	たまねぎはおだてちく かい いっお 尾立地区の甲斐五男さん	きゅうりはしょうわちく うたつひであき 昭和地区の歌津秀昭さん	なすはあやちようないさん 綾町内産
	フレンチサラダ	にんじん・じゃがいもはおだてちく きたのまさひで 尾立地区の北野将秀さん	きゃべつは揚げまちちく さいごうちかふみ 揚町地区の西郷親文さん	トマトはにしなかつぼちく 西中坪地区の中島博文さん	なかしまひろふみ
18 (木)	麦ご飯	こめ 揚げまちちく あやちよう 米は揚町地区のJA綾町さん	ねぎはよつえちく ながいけさだあき 四杖地区の長池貞明さん		
	だんごじる(米)	にんじん・じゃがいもはおだてちく きたのまさひで 尾立地区の北野将秀さん	みそはみなみふもとちく あやちよう 南麓地区のJA綾町さん		
	ゴーヤーチャンプルー	たまねぎはおだてちく かい いっお 尾立地区の甲斐五男さん			

19 (金)	ビビンバ	こめ あげまちちく あやちよう 米は揚町地区のJA綾町さん	ふるやちく みやざきさんぎよう しめじは古屋地区の宮崎産業さん	たまねぎは尾立地区の甲斐五男さん
	マロニースープ	おだてちく きたの まさひで にんじんは尾立地区の北野将秀さん	干し大根は古屋地区の石神昭子さん	
22 (月)	麦ご飯	こめ あげまちちく あやちよう 米は揚町地区のJA綾町さん		
	キムチ汁	おだてちく きたの まさひで にんじん・じゃがいもは尾立地区の北野将秀さん	きやべつは揚町地区の西郷親文さん	
	さわら西京焼・ゆでもやし	あげまちちく かわごえたけし にらは揚町地区の川越健さん		
	Feひじきのり	みなみふもとちく あやちよう みそは南麓地区のJA綾町さん		
23 (火)	黒糖パン	みやばるちく おおやましよくひん こんにゃくは宮原地区の大山食品さん		
	皿うどん	おだてちく きたの まさひで にんじんは尾立地区の北野将秀さん	きやべつは揚町地区の西郷親文さん	
	フルーツ杏仁	おだてちく かいいつお ピーマンは尾立地区の甲斐五男さん		
24 (水)	とりそぼろ丼	こめ あげまちちく あやちよう 米は揚町地区のJA綾町さん	ねぎはよつえちく ながいけさだあき ねぎは四杖地区の長池貞明さん	
	わかめスープ	おだてちく きたの まさひで にんじんは尾立地区の北野将秀さん		
	型ぬきチーズ	おだてちく かい いつお たまねぎは尾立地区の甲斐五男さん		
25 (木)	麦ご飯	こめ あげまちちく あやちよう 米は揚町地区のJA綾町さん	きゅうりはしょうわちく うたつひであき きゅうりは昭和地区の歌津秀昭さん	
	回鍋肉	おだてちく きたの まさひで にんじんは尾立地区の北野将秀さん	きやべつはあげまちちく さいごうちかふみ きやべつは揚町地区の西郷親文さん	
	もやしの甘酢あえ	おだてちく かい いつお たまねぎは尾立地区の甲斐五男さん	にらはあげまちちく かわごえたけし にらは揚町地区の川越健さん	
26 (金)	ミルクパン	きゅうりはしょうわちく うたつひであき きゅうりは昭和地区の歌津秀昭さん		
	ポトフ夏	おだてちく きたの まさひで にんじん・じゃがいもは尾立地区の北野将秀さん	きやべつはあげまちちく さいごうちかふみ きやべつは揚町地区の西郷親文さん	
	千切大根のサラダ	おだてちく かいいつお たまねぎ・ズッキーニ・ピーマンは尾立地区の甲斐五男さん	干し大根は古屋地区の石神昭子さん	
29 (月)	麦ご飯	こめ あげまちちく あやちよう 米は揚町地区のJA綾町さん	こまつなはわりつけちく ふくしげりゅう こまつなは割付地区の福重龍さん	
	小松菜のみそ汁	おだてちく きたの まさひで にんじん・じゃがいもは尾立地区の北野将秀さん	きやべつはあげまちちく さいごうちかふみ きやべつは揚町地区の西郷親文さん	
	からあげ・キャベツ	みなみふもとちく あやちよう みそは南麓地区のJA綾町さん		
30 (火)	チーズパン	よんつえちく ながいけさだあき ねぎは四杖地区の長池貞明さん		
	五目うどん	おだてちく きたの まさひで にんじんは尾立地区の北野将秀さん		
	トマトサラダ	おだてちく かいいつお たまねぎは尾立地区の甲斐五男さん	きゅうりはしょうわちく うたつひであき きゅうりは昭和地区の歌津秀昭さん	
	とうふマヨ	にしなかつぼちく なかしまひろふみ トマトは西中坪地区の中島博文さん		

22 (月)	麦ご飯		★こめ むぎ			555 2.8
	キムチ汁	とうふ あぶらあげ★みそ	★じゃがいも	★にんじん★ごぼう★こんにやく 白菜キムチ★キャベツ★にら	煮干し	
	さわら西京焼・ゆでもやし	さわら★みそ	さとう	もやし★にんじん	みりん 塩 しょうゆ	
	ひじきのり	あまのり ひじき	水あめ さとう		しょうゆ みりん 煮干ダシ	
23 (火)	黒糖パン		黒糖パン			645 1.8
	皿うどん	ちくわ(たい えそ 大豆たんぱく) うずら卵 ふた肉	長崎麺(なたね油)でん粉 ごま油	もやし★にんじん★キャベツ しいたけ★ピーマン しょうが	塩 ガラス-ﾌﾟ こしょう しょうゆ	
	フルーツ杏仁	杏仁(ホイップクリーム 加糖練乳	さとう 水あめ でん粉糖 でん粉	パイン・みかん・もも缶 すいか		
24 (水)	とりそぼろ丼	とり肉 スラブル(卵 ぶどう糖 さとう でん粉 かつおぶしﾊﾞﾀｰ 脱脂粉乳)	★こめ むぎ さとう	★にんじん★たまねぎ しょうが あおまめ	しょうゆ みりん	611 2.4
	わかめスープ	とうふ わかめ	ごま	えのき★にんじん★たまねぎ しいたけ★ねぎ	しょうゆ 煮干し	
	型ぬきチーズ	チーズ				
25 (木)	麦ご飯		★こめ むぎ			632 1.3
	回鍋肉	ぶた肉 なまあげ★みそ	こめ粉 米油 さとう ごま油	しょうが にんにく たけのこ★キャベツ いんげん★にんじん★たまねぎ★にら	しょうゆ 塩 酒 コチジャン	
	もやしの甘酢あえ	まぐろ缶	さとう ごま油	もやし★きゅうり★にんじん	酢 しょうゆ	
26 (金)	ミルクパン		ミルクパン			587 2.3
	ポトフ	ぶた肉	★じゃがいも	★ズッキーニ★たまねぎ ★にんじん★キャベツ	ガラス-ﾌﾟ しょうゆ 塩 こしょう	
	千切大根のサラダ	まぐろ缶 こんぶ	さとう オリーブ油	★干大根★にんじん★きゅうり レモン汁	塩 酢 しょうゆ	
29 (月)	麦ご飯		★こめ むぎ			615 2.4
	小松菜のみそ汁	とうふ★みそ ワカメ	★じゃがいも	★こまつな★にんじん	煮干し	
	からあげ・キャベツ	とり肉	さとう でん粉 米油	にんにく★キャベツ	塩 ｶﾅ-粉 しょうゆ 酒	
30 (火)	チーズパン		チーズパン			599 3.3
	五目うどん	とり肉 あぶらあげ	うどん	★にんじん★ごぼう わらひ たけの こ えのき きくらげ しいたけ★ね ぎ	酒 みりん しょうゆ	
	トマトサラダ	オイル漬けさば缶 オリーブ油	大豆油 なたね油	★トマト★たまねぎ★きゅうり アスパラ レモン汁	塩	
	とうふマヨ	とうにゅう	油 さとう でん粉		米酢 塩 辛子粉	

- このほかに毎日牛乳が1本つきます。
- ★今月の綾町産の食材には★印が付いています。

給食だより 6月

よくかんで食べましょう

6月4日から「歯の衛生週間」が始まります。かむことと歯の健康には密接な関係があります。今月は「よくかんで食べる」、その効果についてお知らせします。

弥生時代、世界三大美女といわれている卑弥呼は、1日約4000回かんでいたといわれています。現代人は、1日約620回という調査結果があります。

- ひ 肥満予防** 早食いを防止し、食べすぎを防ぎます。
- み 味覚の発達** 食べ物本来の味がよくわかるようになります。
- こ 言葉の発音** あごの発達、歯並びが良くなり正しい発音ができます。
- の 脳の発達** あごの筋肉を動かすことで脳に刺激がいき、脳の働きを活発にします。
- は 歯の病気予防** 子どもに増えている歯周炎などの病気を防ぎます。
- が がん予防** だ液がよく出て、発がん物質の毒消しをします。
- い〜 胃腸快調** 消化液の分泌をよくして、消化吸収を助けます。
- ぜ 全力投球** 歯並びのいい歯やむし歯のない歯は、グッと噛みしめて力を発揮することができます。



綾町立小・中学校
平成27年5月28日

かむ習慣をつけましょう。



一口30回を目標に！！
ごぼうやだいこん、にんじんなどの根菜類、骨まで食べられる魚や、いかたこなど、かめばかむほど味の出る食品を食べましょう。



「早く食べなさい！」と言いたくなる気持ちを抑えて、夕食の時間は、子どもの話を聞きながら、時間をかけて、食事を家族で楽しみましょう。