

6月 きゅうしょくこんだてひょう

綾町立綾小学校

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	斜線	
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	ガラ・豚骨スープ 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 ★キャベツくわい しょうが 野菜・果実×ユストマト×スト	ケチャップ しょうゆ 醋 ソース	
	ゆでプロッコリー			プロッコリー	塩	
	もものタルト	とうにゅう	さとう こめこ ショートニング 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	
5 (金)	きゅうりの塩もみ			★きゅうり★にんじん	塩	581 2.2
	たかなごはん		★こめ むぎ ごま油 ごま	たかな	しょうゆ	
	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	
8 (月)	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 テンダリヤ しょうゆ 酒	592 1.9
	麦ご飯		★こめ むぎ			
	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 トウバソツヤソ	
9 (火)	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	603 2.2
	ミルクパン		ミルクパン			
	ナポリタンスパゲティ	ワインナー 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 ケチャップ	
10 (水)	フルーツカクテル	とうにゅう	かわせり-(さとう てんぐさ)	パイン・みかん・もも缶 バナナ	ぶどう酒	589 3.3
	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	
	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	
11 (木)	きゅうりのゆかり和え		グラニュー糖	★きゅうり しそ	塩	551 2.0
	麦ご飯		★こめ むぎ			
	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	
12 (金)	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	617 2.7
	食パン		パン			
	ラビオリースープ	元 オリ(とり肉 大豆たんぱく リーゼー) 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 ガラスープ しょうゆ	
15 (月)	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 マヨネーズ ラード 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	605 1.8
	麦ご飯		★こめ むぎ			
	新じゃがの塩煮	ぶた肉 牛肉 うずら卵 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	
16 (火)	じゃこサラダ	ちりめん	サフラン油 さとう・	★にんじん★きゅうり★干大根 レモン汁	酢 塩 しょうゆ	598 2.8
	米粉パン		米粉パン			
	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	ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ	
17 (水)	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★ヒーマン ★たまねぎ レモン汁	塩 こしょう 酢 しょうゆ	675 2.5
	綾の野菜カレー	牛肉 チーズ	★こめ 丸むぎ ★じゃがいも 米油 加レ-ソ(牛脂 小麦粉 さとう 加レ-粉 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	ガラスープ 塩 こしょう ソース カレー粉 しょうゆ	
	フレンチサラダ		ドレッシング(調合油 卵 果糖 酢 バイカルモ)	★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 スライス(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 コショウ 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 キュウショクコンダチヒョウ

日 (曜)	こんだて	生産者・地区名紹介				
1 (月)	麦ご飯	こめ	あげまちく	あやちょう	みやはるちく	おおやましょひん
	けんちん汁	米・ごぼうは揚町地区のJA綾町さん	こんにゃくは宮原地区の大山食品さん	きやべつは揚町地区の西郷親文さん	よつえちく	ながいけさだあき
	とんかつ	にんじんは尾立地区の北野将秀さん	おたてちく	かい いつお	たまねぎは尾立地区的甲斐五男さん	ねぎは四杖地区的長池貞明さん
2 (火)	マヨネーズパン	ねぎは四杖地区的長池貞明さん	よんつえちく	ながいけさだあき	あげまちく	さいごうちかふみ
	ちゃんぽん	にんじんは尾立地区的北野将秀さん	おだてちく	きのまさひで	きやべつは揚町地区的西郷親文さん	あげまちく
	とうもろこし	たまねぎは尾立地区的甲斐五男さん	おたてちく	かい いつお		
3 (水)	麦ご飯	こめ	あげまちく	あやちょう		
	かぼちゃのみそ汁	米は揚町地区的JA綾町さん	あげまちく	かわごえたけし		
	野菜いろいろ肉団子	みそは南麓地区的JA綾町さん	みなみふもとちく	あやちょう		
	ゆでブロッコリー					
4 (木)	もものタルト	たまねぎは尾立地区的甲斐五男さん	おたてちく	かい いつお		
	麦ご飯	こめ	あげまちく	あやちょう	よつえちく	ながいけさだあき
	いももち汁夏	米・ごぼうは揚町地区的JA綾町さん	おだてちく	きのまさひで	ねぎは四杖地区的長池貞明さん	
	魚の変わり揚げ	にんじんは尾立地区的北野将秀さん	ふるやちく	みやざきさんぎょう	あげまちく	さいごうちかふみ
5 (金)	きゅうりの塩もみ	しめじは古屋地区的宮崎産業さん	しおわちく	うたづ ひであき	みそは南麓地区的JA綾町さん	
	たかなごはん	こめ	あげまちく	あやちょう	よつえちく	ながいけさだあき
	かきたま汁	米は揚町地区的JA綾町さん	おだてちく	きのまさひで	なすは綾町内産	あやちょうないさん
8 (月)	なすとピーマンの甘辛炒め	たまねぎ・ピーマンは尾立地区的甲斐五男さん	おたてちく	かい いつお		
	麦ご飯	こめ	あげまちく	あやちょう	わりつけちく	ふくしげりゅう
	麻婆豆腐	米は揚町地区的JA綾町さん	おだてちく	きのまさひで	こまつなは割付地区的福重龍さん	にらは揚町地区的川越健さん
9 (火)	小松菜とコーンの和え物	にんじんは尾立地区的北野将秀さん	あげまちく	さいごうちかふみ	きやべつは揚町地区的西郷親文さん	みそは南麓地区的JA綾町さん
	ミルクパン	エリンギは古屋地区的宮崎産業さん	ふるやちく	みやざきさんぎょう	たまねぎは尾立地区的甲斐五男さん	あげまちく
	ナポリタンスパゲティ	しみじは古屋地区的宮崎産業さん	しおわちく	みやざきさんぎょう		かわごえたけし
10 (水)	フルーツカクテル	たまねぎは尾立地区的甲斐五男さん	しおわちく	みやざきさんぎょう		
	千切り大根めし	こめ	あげまちく	あやちょう	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的石神昭子さん
	じゃがいものみそ汁	米は揚町地区的JA綾町さん	おだてちく	きのまさひで	きゅうりは昭和地区的歌津秀昭さん	しおわちく うたづひであき
	いわし梅煮	にんじん・じゃがいもは尾立地区的北野将秀さん	あげまちく	かわごえたけし	みそは南麓地区的JA綾町さん	みなみふもとちく あやちょう
11 (木)	きゅうりのゆかり和え	にらは揚町地区的川越健さん	おたてちく	かい いつお	たまねぎは尾立地区的甲斐五男さん	
	麦ご飯	こめ	あげまちく	あやちょう	たまねぎ・ピーマンは尾立地区的甲斐五男さん	おだてちく かいいつお
	中華スープ2	にんじんは尾立地区的北野将秀さん	おだてちく	きのまさひで	にらは揚町地区的川越健さん	あげまちく かわごえたけし
12 (金)	チンジャオロース	しみじは古屋地区的宮崎産業さん	ふるやちく	みやざきさんぎょう		
	食パン	たまねぎは尾立地区的甲斐五男さん	おだてちく	かいいつお	きゅうりは昭和地区的歌津秀昭さん	しおわちく うたづひであき
	ラビオリスープ	にんじん・じゃがいもは尾立地区的北野将秀さん	おだてちく	きのまさひで	きやべつは揚町地区的西郷親文さん	あげまちく さいごうちかふみ
13 (土)	コロッケ・キャベツ	しみじは古屋地区的宮崎産業さん	ふるやちく	みやざきさんぎょう		
	麦ご飯	こめ	あげまちく	あやちょう	いんげんは綾町内産	あやちょうないさん
	新じゃがの塩煮	にんじん・じゃがいもは尾立地区的北野将秀さん	おだてちく	きのまさひで	たまねぎは尾立地区的甲斐五男さん	おだてちく かいいつお
14 (日)	じゃこサラダ2	干し大根は古屋地区的石神昭子さん	ほ だいこん ふるやちく いしがみしょうこ		きゅうりは昭和地区的歌津秀昭さん	しおわちく うたづひであき
	米粉パン	たまねぎ・ズッキーニ・ピーマンは尾立地区的甲斐五男さん	おだてちく	かいいつお	きゅうりは昭和地区的歌津秀昭さん	しおわちく うたづひであき
	野菜スープ	にんじん・じゃがいもは尾立地区的北野将秀さん	おだてちく	きのまさひで	きやべつは揚町地区的西郷親文さん	あげまちく さいごうちかふみ
15 (月)	魚のレモン和え	しみじは古屋地区的宮崎産業さん	ふるやちく	みやざきさんぎょう	なすは綾町内産	あやちょうないさん
	綾の野菜カレー	こめ	ぎゅうにく あげまちく	あやちょう	きゅうりは昭和地区的歌津秀昭さん	しおわちく うたづひであき
	フレンチサラダ	米・牛肉は揚町地区的JA綾町さん	おだてちく	たまねぎは尾立地区的甲斐五男さん	きゅうりは昭和地区的歌津秀昭さん	あやちょうないさん
16 (火)	麦ご飯	ねぎは四杖地区的長池貞明さん	よつえちく	ながいけさだあき	なすは綾町内産	になかつぼちく なかしまひろふみ
	だんごじる(米)	にんじん・じゃがいもは尾立地区的北野将秀さん	おだてちく	きのまさひで	トマトは西中坪地区的中島博文さん	みそは南麓地区的JA綾町さん
	ゴーヤーチャンプルー	たまねぎは尾立地区的甲斐五男さん	おだてちく	かい いつお		

19 (金)	ピビンバ	こめ あげまちく あやちょう 米は揚町地区のJA綾町さん	ふるやちく みやさきさんぎょう 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 あげまちく あやちょう 米は揚町地区のJA綾町さん		
	キムチ汁	にんじん・じゃがいもは尾立地区の北野将秀さん	きたのまさひで きゅ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 あやちょう 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 おおやましょひん 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	あげまちく さいごうちかふみ きゅ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 あげまちく あやちょう 米は揚町地区のJA綾町さん	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	おたてちく 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 あげまちく あやちょう 米は揚町地区のJA綾町さん	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	あげまちく さいごうちかふみ きゅべつは揚町地区の西郷親文さん	
	もやしの甘酢あえ	おたてちく かい いつお たまねぎは尾立地区の甲斐五男さん	あげまちく 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	しうわちく 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	あげまちく さいごうちかふみ きゅ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 あげまちく あやちょう 米は揚町地区のJA綾町さん	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	
	小松菜のみぞ汁	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	あげまちく さいごうちかふみ きゅ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 あやちょう 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	しうわちく 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★こんにゃく 白菜キムチ★キャベツ★にら	
	さわら西京焼・ゆでやし	さわら★みそ	さとう	もやし★にんじん	
	ひじきのり	あまのり ひじき	水あめ さとう		
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 ぶた肉	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	
	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	塩ガラスープ こしょう しょうゆ	
24 (水)	とりそぼろ丼	とり肉 ミクランブル(卵 ぶどう糖 さとう でん粉 かつおぶしバター 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	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	
	型ぬきチーズ	チーズ		しょうゆ 煮干し	
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	
	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	
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	
	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	
29 (月)	麦ご飯		★こめ むぎ		615 2.4
	小松菜のみぞ汁	とうふ★みそ ワカメ	★じゃがいも	★こまつな★にんじん	
	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	
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★こはづ わらび たけの こ えのき きくらげ しいたけ★ね ぎ	
	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	
	とうふマヨ	とうにゅう	油 さとう でん粉	塩	
				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

綾町立小・中学校
平成27年5月28日

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によって脳に刺激がいき、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、グッとかみしめて力を発揮することができます。



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。