

8・9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		
28 (金)	ポークカレー	ぶた肉 だいず	★こめ むぎ★じゃがいも 米油 卵(薄力粉 ラード 牛脂 砂糖 たらこ ガーリック ショウユ 塩)	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご	がらす・ブリス カレー粉 ぶどう酒	640 1.6
	フルーツ杏仁		杏仁(砂糖 水あめ でん粉糖 でん粉 ホップ 加糖練乳)	パイン・みかん・もも缶 バナナ		
31 (月)	麦ご飯		★こめ むぎ			583 1.9
	とうがんスープ	とうふ つくね(とり肉 ぶた肉 砂糖 たまねぎ パン粉 でん粉	ごま油	とうがん にら にんじん しいたけ	しょうゆ 塩 酒 煮干し	
	さんまかぼすレモン煮	さんま	さとう でん粉 水あめ	かぼす レモン	しょうゆ みりん 塩	
	こんぶ和え	塩こんぶ		★きゅうり		
1 (火)	チーズパン		チーズパン			631 2.9
	スープ麺	ぶた肉 ベーコン	米麺 ごま油	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ にら 白菜キムチ	がらす・ブ しょうゆ 酒 塩	
	大豆と芋の揚げ煮	だいず チリメン	★さつまいも 薄力粉 米油 砂糖 ごま		しょうゆ	
	冷凍みかん			みかん		
2 (水)	麦ご飯		★こめ むぎ			571 2.7
	里芋の味噌汁	厚あげ★みそ	さといも	★ごぼう にんじん★しめじ ねぎ	煮干し	
	みつせ鶏たれ焼だんご	とり肉 卵	パン粉 でん粉 でん粉糖 砂糖 パーム油 水あめ なたね油	たまねぎ りんご	ケチャップ ガーリック 塩 しょうゆ みりん	
	キャベツのゆかり和え		グラニュー糖	キャベツ★きゅうり しそ	塩	
	菜の花ふりかけ	さば節 焼のり あおさのり	ごま グラニュー糖 ぶどう糖 でん粉	なの花 にんじん	塩 しょうゆ 抹茶	
3 (木)	麦ご飯		★こめ むぎ			606 1.7
	麻婆春雨	ぶた肉 赤味噌	はるさめ 米油 砂糖 ごま油	たけのこ★なす たまねぎ にんじん にら	しょうゆ コチジャン	
	シューマイ・もやし	(すり身(卵)エビ)	(むぎ でん粉 さとう 薄力 粉 ラード ごま油 水あめ)	(たまねぎ しょうが) もやし	(塩 紹興酒) 酢 しょうゆ 塩	
4 (金)	梅ご飯		★こめ むぎ(ブドウ糖 でん粉)	梅干		581 1.9
	ポトフ	ウインナー うすら卵	★じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ	がらす・ブ しょうゆ 塩 こしょう	
	アスパラのごまドレサラダ		ゴマドレ(砂糖 ごま 塩 酢 卵 しょうゆ)	アスパラ★赤ピーマン★きゅうり ★しめじ ホールコーン		
7 (月)	麦ご飯		★こめ むぎ			578 1.6
	かぼちゃのそぼろ煮	とり肉 厚揚げ	米油 しらたき 砂糖	★かぼちゃ たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん	しょうゆ 酒 みりん	
	千切大根の酢の物	ちりめん こんぶ 大豆	砂糖 ごま ごま油	千大根 にんじん★きゅうり	酢 しょうゆ	
8 (火)	麦ご飯		★こめ むぎ			553 3.1
	カレーうどん	ぶた肉 あぶらあげ	うどん 卵( 塩 砂糖 ブドウ 糖 ラード たらこ パウダー ガーリック しょうゆ)	たまねぎ にんじん★しめじ ねぎ	塩 カレー粉 煮干し しょうゆ	
	魚ソーメン酢の物	魚ソーメン(いとより でん粉 水あめ)	砂糖 ごま ごま油	もやし キャベツ★きゅうり にんじん	酢 しょうゆ	
9 (水)	麦ご飯		★こめ むぎ			571 2.5
	そうめん汁	かまぼこ(すけとうだら でん粉 グラニュー糖 片栗粉)あぶらあげ	そうめん	★なす にんじん★しめじ オクラ	酒 みりん 煮干し しょうゆ	
	さばトマト煮	さば	さとう でん粉 大豆油	たまねぎ トマトペースト	しょうゆ みりん 塩	
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー	塩	
	給食のり	いわし かつおぶし	水あめ さとう	あまのり	しょうゆ みりん	
10 (木)	中華丼	ぶた肉 しばえび うすら卵	★こめ むぎ 米油 でん粉 ごま油	たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ	がらす・ブ しょうゆ 酒 塩 こしょう	585 2.1
	もやしの中華あえ	まぐろ缶(大豆油)	砂糖 ごま油 ごま	もやし にんじん★こまつな ★しめじ	塩 しょうゆ	
11 (金)	食パン		食パン			659 2.7
	かきたまスープ	卵 とうふ	★じゃがいも	★しめじ にんじん ねぎ	こしょう だし昆布 さば節 しょうゆ 塩	
	コロッケ・きゃべつ	(牛肉 牛乳)	(じゃがいも パン粉 小麦粉 マヨネーズ ラード でん粉 大豆油 牛脂 コーン粉)米油	(たまねぎ) キャベツ にんじん	しょうゆ 酒 塩 こしょう みりん	
14 (月)	ひじきごはん	ひじき あぶらあげ	★こめ むぎ 米油 砂糖	にんじん しいたけ いんげん	しょうゆ 酒 みりん	626 2.7
	白玉汁	厚あげ	白玉もち いもち(かぼちゃ でん粉 じゃがいも 強力粉)	だいこん にんじん★しめじ ねぎ	煮干し しょうゆ 塩	
	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	塩 こしょう しょうゆ	
15 (火)	コッペパン		コッペパン			643 1.8
	なすとトマトのスパゲティ	ぶた肉 チーズ	スパゲティ デシール(小麦粉 でん粉 ラード 砂糖 葉にんじん) オリーブ油	★なす トマト たまねぎ にんじん★しめじ	ケチャップ 塩 ぶどう酒 こしょう	
	アセロラゼリー		アセロラゼリー(砂糖 水あめ でん粉でん粉糖 アセロ りんご)	パイン・みかん・もも缶詰 バナナ		

16 (水)	ハヤシライス	牛肉 チーズ	★こめ むぎデミース(小麦粉 砂糖 でん粉 ラード 葉にんじん) ハヤシ(パ-ム油 でん粉 砂糖 パ-ナ マシュ-ム トマト にんにく)	たまねぎ にんじん★しめじ グリンピース にんにく トマト	ガラス-フ ぶどう酒 ケチャップ こしょう 塩 リース	628 3.0
	小松菜とコーンの和え物	まぐろ缶(大豆油)	砂糖 ごま油	★こまつな キャベツ にんじん コーン	塩 しょうゆ	
17 (木)	麦ご飯		★こめ むぎ			652 2.7
	キムチ汁	あぶらあげ★みそ	★じゃがいも	板こんにゃく にんじん★ごぼう 白菜キムチ★こまつな	煮干し	
	炒り豆腐	とうふ 卵 ちくわ(いとよりだい えそ 大豆たんぱく でん粉 砂糖)ちりめん	米油 砂糖	たまねぎ にんじん にら	しょうゆ	
	安納芋の焼き焼きクレープ	ホイップクリーム 卵 脱脂粉乳 ゼラチン	水あめ 結晶糖 薄力粉 米油 ★さつまいも 大豆油 でん		ベーキングパウダー	
18 (金)	麦ご飯		★こめ むぎ			561 16
	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 板こんにゃく ねぎ	しょうゆ 煮干し 酒	
	オムレツ・1食ケチャップ	卵 とり肉	大豆油	たまねぎ トマトペースト	ケチャップ・	
	キャベツのソテー	とうにゅう	米油	キャベツ にんじん	塩	
24 (木)	麦ご飯		★こめ むぎ			664 3.0
	ぶた汁	ぶた肉 とうふ★みそ	米油 さといも	干大根 にんじん★ごぼう ねぎ	煮干し	
	さけチーズフライ	さけ チーズ	パン粉 小麦粉 米油	あおのり	食塩	
	枝豆			えだまめ	塩	
25 (金)	マヨネーズパン		マヨネーズパン			686 2.6
	鶏肉ときのこのスープ煮	とり肉	★じゃがいも オリーブ油	にんにく にんじん★しめじ ★リンギ たまねぎ ブロッコリー	ガラス-フ 塩 こしょう しょうゆ	
	十五夜団子	小豆	白玉もち 砂糖		塩	
28 (月)	麦ご飯		★こめ むぎ			617 2.7
	なめこ汁	あぶらあげ★みそ ワカメ	★じゃがいも	なめこ★しめじ にら	煮干し	
	和風たれかけハンバーグ	(牛肉 ぶた肉 とり肉)	(パン粉でん粉 砂糖 ぶどう糖)・	たまねぎ ブロッコリー にんじん	(塩 こしょう)みりん 酒 しょうゆ	
29 (火)	米粉パン		米粉パン			649 2.6
	塩やきそば	ぶた肉 ちくわ(すけとうだら でん粉 ぶどう糖 グラニュー糖)	中華めん 米油 ごま油	たまねぎ にんじん キャベツ ★ピ-マン もやし しょう汁 にんにく	塩 こしょう	
	カクテルゼリー		ゼリー(てんぐさ ぶどうジュ-ス 砂糖 水あめ ぶどう糖 豆乳 でん粉糖)	パインアップル・みかん・もも缶 バナナ	ぶどう酒	
30 (水)	麦ご飯		★こめ むぎ			563 2.2
	さつまいものみそ汁	厚あげ★みそ	★さつまいも	★ごぼう にんじん はくさい にら	煮干し	
	小松菜と豚肉の卵とし	ぶた肉 卵	ごま油	★こまつな たまねぎ★しめじ	塩 こしょう しょうゆ	
	いわしふりかけ	いわし	ごま グラニュー糖 でん粉 小麦はいが	焼のり	塩 しょうゆ みりん	

- 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。
- 天候不順により野菜が不足、または高騰していますので、食材の変更等もごさいます。

夏休みが終わると、こんな人が多いようです

<div>夏バテ チェック!</div> <div>夏休み中の生活リズムが抜け切れていない、こんな人はいませんか？</div>	朝、なかなか起きられない	朝ごはんを食べないことが多い	頭がぼんやりして、やる気が出ない
おやつを食べすぎて、ごはんが食べられない	何をやるのもめんどくさい	夜はつい遅くまで起きている	すぐに座りたくなってしまう

夏休み中、規則正しい生活ができましたか？  
夏休み前の、生活のリズムを早く取り戻しましょう。

生活のリズムを取り戻すために、「朝ごはん」をしっかりと食べて、元気に過ごしましょう。

8・9月 きゅうしょくこんだてひょう

日 (曜)	こんだて	生産者紹介	
28 (金)	ポークカレー	こめ きたふもとちく ふくとみのうさん 米は北麓地区の福富農産	
	フルーツ杏仁	おだてちく かいいつお じゃがいもは尾立地区の甲斐五男さん	
31 (月)	麦ご飯	こめ きたふもとちく ふくとみのうさん 米は北麓地区の福富農産	
	とうがんスープ	みなみふもとちく あやちよう きゅうりは南麓地区のJA綾町さん	
	さんまかぼすレモン煮		
	こんぶ和え		
1 (火)	チーズパン	きたふもとちく しroyまよしのり さつまいもは北麓地区の白山義則さん	
	スープ麺		
	大豆と芋の揚げ煮		
	冷凍みかん		
2 (水)	麦ご飯	こめ きたふもとちく ふくとみのうさん 米は北麓地区の福富農産	
	里芋の味噌汁	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	
	みつせ鶏たれ焼だんご	みなみふもとちく あやちよう きゅうり・ごぼうは南麓地区のJA綾町さん	
	キャベツのゆかり和え	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	
	菜の花ふりかけ		
3 (木)	麦ご飯	こめ きたふもとちく ふくとみのうさん 米は北麓地区の福富農産	
	麻婆春雨	たけんのちく さかたきみこ なすは竹野地区の坂田公子さん	
	シューマイ・もやし		
4 (金)	梅ご飯	こめ きたふもとちく ふくとみのうさん 米は北麓地区の福富農産	おだてちく かいいつお じゃがいもは尾立地区の甲斐五男さん
	ポトフ	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	あか おだてちく かいいつお 赤ピーマンは尾立地区の甲斐五男さん
	アスパラのごまドレサラダ	みなみふもとちく あやちよう きゅうりは南麓地区のJA綾町さん	
7 (月)	麦ご飯	こめ きたふもとちく ふくとみのうさん 米は北麓地区の福富農産	くらわ ちく ひだか こ かぼちゃは倉輪地区の日高ヨリ子
	かぼちゃのそぼろ煮	みやばるちく おおやましょくひん しらたきは宮原地区の大山食品	
	千切大根の酢の物	みなみふもとちく あやちよう きゅうりは南麓地区のJA綾町さん	
8 (火)	麦ご飯	こめ きたふもとちく ふくとみのうさん 米は北麓地区の福富農産	
	カレーうどん	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	
	魚ソーメン酢の物	みなみふもとちく あやちよう きゅうりは南麓地区のJA綾町さん	
9 (水)	麦ご飯	こめ きたふもとちく ふくとみのうさん 米は北麓地区の福富農産	
	そうめん汁	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	
	さばトマト煮	たけんのちく さかたきみこ なすは竹野地区の坂田公子さん	
	ゆでブロッコリー		
	給食のり		
10 (木)	中華丼	こめ きたふもとちく ふくとみのうさん 米は北麓地区の福富農産	わりつけちく ふくしげりゆう こまつなは割付地区の福重龍さん
	もやしの中華あえ	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	
11 (金)	食パン	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	
	かきたまスープ	おだてちく かいいつお じゃがいもは尾立地区の甲斐五男さん	
	コロッケ・きゃべつ		
14 (月)	ひじきごはん	こめ きたふもとちく ふくとみのうさん 米は北麓地区の福富農産	
	白玉汁	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	
	ゴーヤーチャンプルー	あやちようないさん にがうりは綾町内産	
15 (火)	コッペパン	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	
	なすとトマトのスパゲティ	たけんのちく さかたきみこ なすは竹野地区の坂田公子さん	
	アセロラゼリー		
16 (水)	ハヤシライス	こめ きたふもとちく ふくとみのうさん 米は北麓地区の福富農産	わりつけちく ふくしげりゆう こまつなは割付地区の福重龍さん
	小松菜とコーンの和え物	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	
17 (木)	麦ご飯	こめ きたふもとちく ふくとみのうさん 米は北麓地区の福富農産	おだてちく かいいつお じゃがいもは尾立地区の甲斐五男さん
	キムチ汁	みなみふもとちく あやちよう ごぼうは南麓地区のJA綾町さん	わりつけちく ふくしげりゆう こまつなは割付地区の福重龍さん
	炒り豆腐	みやばるちく おおやましょくひん こんにゃくは宮原地区の大山食品	
	安納芋の焼き焼きクレープ	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	
18 (金)	麦ご飯	こめ きたふもとちく ふくとみのうさん 米は北麓地区の福富農産	
	けんちゃん汁	みなみふもとちく あやちよう ごぼうは南麓地区のJA綾町さん	
	オムレツ・1食クチャップ	みやばるちく おおやましょくひん こんにゃくは宮原地区の大山食品	
	キャベツのソテー		

24 (木)	麦ご飯	こめ <small>きたふもとちく</small> ふくとみのうさん 米は北麓地区の福富農産
	ぶた汁	<small>みなみふもとちく</small> あやちよう ごぼうは南麓地区のJA綾町さん
	さけチーズフライ	<small>みなみふもとちく</small> あやちよう みそは南麓地区のJA綾町さん
	枝豆	
25 (金)	マヨネーズパン	エリンギ・しめじは古屋地区 <small>ふるやちく</small> の宮崎産業さん <small>みやざきさんぎよう</small>
	鶏肉ときのこのスープ煮	じゃがいもは尾立地区の甲斐五男さん
	十五夜団子	
28 (月)	麦ご飯	こめ <small>きたふもとちく</small> ふくとみのうさん 米は北麓地区の福富農産
	なめこ汁	<small>ふるやちく</small> <small>みやざきさんぎよう</small> しめじは古屋地区の宮崎産業さん
	和風たれかけハンバーグ	<small>みなみふもとちく</small> あやちよう みそは南麓地区のJA綾町さん
29 (火)	米粉パン	<small>おだてちく</small> <small>かいいつお</small> ピーマンは尾立地区の甲斐五男さん
	塩やきそば	
	カクテルゼリー	
30 (水)	麦ご飯	こめ <small>きたふもとちく</small> ふくとみのうさん 米は北麓地区の福富農産
	さつまいものみそ汁	<small>ふるやちく</small> <small>みやざきさんぎよう</small> しめじは古屋地区の宮崎産業さん
	小松菜と豚肉の卵とし	<small>きたふもとちく</small> <small>しろやまよしのり</small> さつまいもは北麓地区の白山義則さん
	いわしふりかけ	<small>みなみふもとちく</small> あやちよう みそは南麓地区のJA綾町さん