

10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 蛋白質
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		
2 (金)	夏野菜のカレー	ぶた肉 チーズ	★こめ むぎ じゃがいも 米油 加-ル(薄力粉 ラード 砂糖 加-粉 にオハ 加- ガ-リック しょうゆ)	たまねぎ にんじん★かぼちゃ なす りんご★にがうり★ビ-マソ にんにく	ガ ラ-フ 塩 こしょう ケチャップ ソース	638 22.3
	じゃこサラダ	ちりめん ワカメ	ごま さとう	にんじん★きゅうり★キャヅ レモン汁	酢 しょうゆ	
3 (土)	高菜ごはん	ちりめん 花かつお	★こめ むぎ 米油 ごま	たかな・とうがらし コーン	塩 酒 しょうゆ	610 25.4
	いかだんごじる	いかだんご(たら いか 大豆たんぱく ごぼう 加メでん粉 さとう) 厚揚げ	じゃがいも	にんじん はくさい しいたけ ★ねぎ	煮干し しょうゆ 塩	
	豆とレンコンのサラダ		えんどう ひよこ豆 紅いんげん 加-フ 油 加-ル(塩 こしょう しょうゆ 酢 砂糖 ごま)	★きゅうり にんじん れんこん		
6 (火)	麦ご飯		★こめ むぎ			572 23.0
	里芋の味噌汁	厚揚げ★みそ	さといも	ごぼう にんじん★しめじ★ねぎ	煮干し	
	野菜いろいろ肉団子・ブロッコリー	(鶏肉 大豆加ハク)	(パ ン粉 豚脂 小麦繊維 ごま 砂糖 なたね油)	(たまねぎ にんじん あおめめくわい ねぎ キャヅ しょうが 野菜ジ-ス) ブロッコリー	(酢しょうゆ ケチャッ プ-ス) 塩	
7 (水)	麦ご飯		★こめ むぎ			573 26.7
	のっぺい汁	とり肉 とうふ あぶらあげ	さといも でん粉	にんじん★ごぼう★だいこん★ねぎ	しょうゆ 酒 煮干し	
	さんまゆず味噌煮	さんま★みそ	砂糖 米粉	ゆず	みりん 塩	
	白菜の塩もみ			はくさい にんじん	塩	
	しそ味ひじき	ひじき	さとう なたね油	しその実	しょうゆ 塩	
8 (木)	麦ご飯		★こめ むぎ			593 24.9
	肉豆腐	牛肉 ぶた肉 とうふ	砂糖 米油	しょうが たまねぎ しいたけ にんじん ごぼう はくさい	みりん 酒 しょうゆ	
	千切大根の酢の物	まぐろツナ缶 こんぶ	砂糖 ごま ごま油	★千大根 にんじん ★きゅうり	酢 しょうゆ	
9 (金)	黒糖パン		黒糖パン			659 26.9
	ポークビーンズ	ぶた肉 チーズ	いんげんまめ じゃがいも 砂糖 デ-ミ-ス(小麦粉 砂糖 でん粉 ラード トマト 葉にんじん リンゴジ-ス)	たまねぎ にんじん	ケチャップ ぶどう 酒 塩 こしょう ソ- ス	
	夏みかんサラダ		ドレッシング(でん粉糖 しょうゆ 酢 かつおだし)	★きゅうり にんじん ★キャヅ 夏みかん	塩	
13 (火)	ナン		ナン			561 27.4
	コーンスープ	卵		コーン たまねぎ にんじん ブロッコリー	塩 ガ ラ-フ こしょう しょうゆ ぶどう酒	
	ドライカレー	牛肉 ぶた肉 とうふ	いんげんまめ 米油 加-ル(薄力粉 ラード 砂糖 加-粉 にオハ 加- ガ-リック しょうゆ)	にんじん たまねぎ★エリギ トマト缶 にんにく しょうが りんご	塩 加-粉 ケチャッ プ ソース ぶどう酒 こしょう	
14 (水)	麦ご飯		★こめ むぎ			655 32.0
	さつま汁	とり肉 厚揚げ★みそ	★さつま芋	しょうが にんじん★ごぼう★ねぎ	酒 煮干し	
	魚の竜田揚げ・きゃべつ	あじ	でん粉 米粉 米油	しょうが★キャヅ	塩 しょうゆ 酒 みりん	
15 (木)	麦ご飯		★こめ むぎ			586 23.1
	筑前煮	とり肉 厚揚げ	じゃがいも 米油 砂糖	しいたけ★コニヤク たけのこ にんじん★ごぼう いんげん	しょうゆ 酒 みりん	
	茎わかめの酢の物	わかめ 加メ(たら でん粉 卵白 塩)	砂糖 ごま	もやし★きゅうり にんじん	酢 しょうゆ	
16 (金)	梅菜めし	かつおぶし	★こめ むぎ	ひろしまな うめ きょうな ごま 塩 だいこん葉 グラニ-糖 ぶどう糖		628 24.1
	わかめうどん	かまぼこ(たい たら でん粉 砂糖 塩 みりん)とり肉 わかめ あぶらあげ	うどん	しいたけ にんじん★ねぎ	煮干し 酒 みりん しょうゆ	
	キャヅ入平つくね・おかか和え	(とり肉 かつおぶし)おかか	(ラード でん粉 さとう)	はくさい にんじん (キャヅ しょうが)	(塩)しょうゆ 塩	
19 (月)	麦ご飯		★こめ むぎ			646 30.8
	そぼろ汁	とり肉 とうふ あぶらあげ	さといも	しょうが★ねぎ にんじん ★だいこん	酒 しょうゆ 煮干し 塩	
	魚の変わり揚げ・きゅうりの塩もみ	あじ	でん粉 米油 砂糖 パン粉 ごま	しょうが★きゅうり にんじん	塩 ソース	
20 (火)	コッペパン		コッペパン			583 26.2
	シーフードスパゲティ	とり肉 えび いか	スパゲティ オリーブ油 デ-ミ-ス(小麦粉 砂糖 でん粉 ラード トマト 葉にんじん リンゴジ-ス)	にんじん たまねぎ★しめじ アスパラガス	ぶどう酒 ケチャッ プ 塩 こしょう	
	ポパイサラダ	まぐろツナ缶	砂糖 サフラワー油	ほうれんそう★キャヅ にんじん	しょうゆ 酢 塩	
21 (水)	麦ご飯		★こめ むぎ			638 26.7
	八宝菜	ぶた肉 いか うずら卵	米油 ごま油 でん粉	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー たけのこ	塩 しょうゆ こしょう	
	焼き餃子 ゆでもやし	(ぶた肉 とり肉 豚骨スープ)	(薄力粉 ごま油 小麦たんぱく 米 粉 大豆油 なたね油)	(キャヅ しょうが にら)もやし	(しょうゆ みりん塩) 酢 塩 しょうゆ	
22 (木)	くりごはん		★こめ くり ごま		塩 酒	629 24.5
	ご汁	だいず あぶらあげ★みそ	じゃがいも	★だいこん にんじん しいたけ★にら	煮干し	
	厚焼卵	卵	砂糖 水あめ でん粉 油		酢 塩 加ハ-コッダ し	
	いんげんとコーンのソテー		米油	さやいんげん たまねぎ コーン	塩 こしょう	

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 蛋白質
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		
23 (金)	麦ご飯		★こめ むぎ			677 29.3
	とうふのすまし汁	とうふ		★だいこん にんじん ごぼう ★ねぎ えのき	煮干し	
	チキン南蛮・ゆでブロッコリー	とり肉 卵	小麦粉 米油 砂糖	レモン汁 ブロッコリー	塩 こしょう 酢 しょうゆ	
	タルタルソース	卵	調合油 でん粉糖 でん粉	★きゅうり ピクルス レモン汁	酢 塩	
25 (日)	麦ご飯		★こめ むぎ			631 26.5
	えびちり豆腐	とうふ うずら卵 とり肉 えび	米油 砂糖 でん粉	にんじん たまねぎ たけのこ ★しめじ★にら	チリソース しょうゆ 塩	
	フルーツ杏仁		杏仁(砂糖 水あめ でん粉糖 でん 粉ホイップクリーム 加糖練乳	パイン・みかん・もも缶 バナナ		
27 (火)	ミルクパン		ミルクパン			634 28.1
	ちゃんぽん	ぶた肉	中華めん 米油 ごま油	にんにく もやし★キャバツ にんじん たまねぎ★ねぎ	から・豚骨スープ しょうゆ 塩 こしょう	
	オムレツ	とり肉 牛乳	ポテト でん粉 砂糖 植物油	たまねぎ ほうれん草	酢 塩 こしょう	
	白菜の塩もみ			はくさい にんじん	塩	
28 (水)	麦ご飯		★こめ むぎ			614 22.8
	白花豆シチュー	とり肉 牛乳	じゃがいも しろはな豆 大福豆 米粉 米油 バター	にんじん たまねぎ カリフラワー ブロッコリー	からスープ ぶどう酒 塩	
	ひじきのサラダ	ひじき まぐろ缶	砂糖 ごま	★キャバツ れんこん コーン★きゅうり レモン汁	しょうゆ 酢	
29 (木)	塩味ご飯		★こめ むぎ		塩	638 26.6
	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	しょうゆ 煮干し 酒	
	煮魚	さば	砂糖(中ざら)	★コニヤク しょうが	しょうゆ 酒 みりん	
	かつお梅・焼きのり	かつおぶし のり	でん粉糖 はちみつ 黒砂糖	うめ しそ	塩 果実酢	

- 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。

給食だより

10月

N07

綾町立綾小・中学校

暑さもやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。

この時期はおいしい食べ物がたくさんありますね。そんな理由で、秋は「食欲の秋」と呼ばれています。ほかにも、「読書の秋」「運動の秋」「勉強の秋」などと、いろいろなことを始めやすい季節ですね。

頭やからだを使うと、おなかが空きますね！そんな時は何を食えば良いのでしょうか？

甘いおやつを食べると、気持ちが「ホッ」として、疲れを癒してくれます。でも、食べ過ぎると、砂糖や脂、塩分のとり過ぎになり、肥満や生活習慣病の原因にもなりますので、気をつけましょう。

10月は小・中学校ともに、「弁当の日」があります。小学校は30日(金)の校外活動(遠足)で、中学校は17日(土)の校内文化祭です。小学校では、前日の給食で、おにぎり作りの練習をします。今回は、具(梅干し)入りおにぎりに初挑戦します。ご家庭のご協力をお願いします。

何も
ない!!

こまった時の おたすけべんとう

のりおかかべんとう

ごはん 1kg . のり 6~8枚
かつおぶし38パック 8袋 . しょうゆ

① かつおぶし ② のり

①②を
くりかえす。

ごはんの量をべん
とう箱にすくひらげ、
かつおぶしをひらげる。

①の上にのりを
のせる。

のりおかか
べんとう

ゆで卵

野菜

栄養素をおぎなうためのヒント

おにぎり

※ ごはんの量は、1人分250g!!

茶わんに
21かい分です

おにぎりの作り方

1 手にかかる水をつける。(水をつけすぎない)

2 うすく塩をつける。

3 ごはんを広げ、中心に具をうすめるようにしておく。

4 具をつむようにして、ごはんをにぎる。

中に入れるもの

- ・ たかなづけ
- ・ 梅干し・つくだ煮(ものなら何でもOK!!)
- ・ 塩昆布・たらこ・さけ
- ・ かつおぶしにしょうゆをかけたもの

まわりにつけるもの

- ・ ゴマ・ふりかけ・青のり・ゆかり粉

まくもの

- ・ のり・うすやき卵・とろろ昆布・青菜

ちょっとしたコツ!

のりを列に持って行って
食べる時にまくと、パリッ
としておいしく食べられます。

10月 きゅうしょくせいさんしゃしょうかい

日 (曜)	こんだて	生産者紹介		
2 (金)	夏野菜のカレー	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	かぼちゃはくらわ ちく ひだか こ 倉和地区の日高ヨリ子さん	きゃべつはたてまちちく さいごうちかふみ 立町地区の西郷親文さん
	じゃこサラダ	きゅうりはしょうわち ちく うたつひであき 昭和地区の歌津秀昭さん	にがうりはあやちようないさん 綾町内産です	ピーマンはおだてちく か いいつお 尾立地区の申斐五男さん
3 (土)	高菜ごはん	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		
	いかだんごじる	ねぎはよつえ ながいけさだあき 四杖の長池貞明さん		
	豆とレンコンのサラダ	きゅうりはしょうわち ちく うたつひであき 昭和地区の歌津秀昭さん		
6 (火)	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	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	
	里芋の味噌汁	しめじはふる やちく みやざきさんぎよう 古屋地区の宮崎産業さん		
	野菜いろいろ肉団子・ブロッコリー	ねぎはよつえ ながいけさだあき 四杖の長池貞明さん		
7 (水)	麦ご飯	こめ 米・ごぼうはあげまちちく あやちよう 揚町地区のJA綾町さん		
	のっぺい汁	ねぎはよつえ ながいけさだあき 四杖の長池貞明さん		
	さんまゆず味噌煮	だいこんはあやちようないさん 綾町内産です		
	白菜の塩もみ			
	しそ味ひじき			
8 (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		
	肉豆腐			
	千切大根の酢の物	きゅうりはしょうわち ちく うたつひであき 昭和地区の歌津秀昭さん		
9 (金)	黒糖パン	きゃべつはたてまちちく さいごうちかふみ 立町地区の西郷親文さん		
	ポークビーンズ	きゅうりはしょうわち ちく うたつひであき 昭和地区の歌津秀昭さん		
	夏みかんサラダ			
13 (火)	ナン	エリンギはふる やちく みやざきさんぎよう 古屋地区の宮崎産業さん		
	コーンスープ			
	ドライカレー			
14 (水)	麦ご飯	こめ 米・ごぼう・さつまいもはあげまちちく あやちよう 揚町地区のJA綾町さん	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	
	さつま汁	ねぎはよつえ ながいけさだあき 四杖の長池貞明さん		
	魚の竜田揚げ・きゃべつ	きゃべつはたてまちちく さいごうちかふみ 立町地区の西郷親文さん		
15 (木)	麦ご飯	こめ 米・ごぼうはあげまちちく あやちよう 揚町地区のJA綾町さん		
	筑前煮	こんにゃくはみやばるちく おおやましよくひん 宮原地区の大山食品さん		
	茎わかめの酢の物	きゅうりはしょうわち ちく うたつひであき 昭和地区の歌津秀昭さん		
16 (金)	梅菜めし	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		
	わかめうどん	ねぎはよつえ ながいけさだあき 四杖の長池貞明さん		
	キャベツ入平つくね・おかか和え			
19 (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		
	そばろ汁	だいこんはあやちようないさん 綾町内産です		
	魚の変わり揚げ・きゅうりの塩もみ	きゅうりはしょうわち ちく うたつひであき 昭和地区の歌津秀昭さん		
20 (火)	コッペパン	きゃべつはたてまちちく さいごうちかふみ 立町地区の西郷親文さん		
	シーフードスパゲティ	しめじはふる やちく みやざきさんぎよう 古屋地区の宮崎産業さん		
	ポパイサラダ			

21 (水)	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
	八宝菜	
	焼き餃子 ゆでもやし	
22 (木)	くりごはん	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
	ご汁	あやちようないさん だいこんは綾町内産です
	厚焼卵	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
	いんげんとコーンのソテー	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 (金)	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
	とうふのすまし汁	よつえ ながいけさだあき ねぎは四杖の長池貞明さん
	チキン南蛮・ゆでブロッコリー	あやちようないさん だいこんは綾町内産です
	タルタルソース	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
25 (日)	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
	えびちり豆腐	ふるやちく みやさきさんぎよう しめじは古屋地区の宮崎産業さん
	フルーツ杏仁	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
27 (火)	ミルクパン	たてまちちく さいごうちかふみ きゃべつは立町地区の西郷親文さん
	ちゃんぽん	よつえ ながいけさだあき ねぎは四杖の長池貞明さん
	オムレツ	
	白菜の塩もみ	
28 (水)	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
	白花豆シチュー	たてまちちく さいごうちかふみ きゃべつは立町地区の西郷親文さん
	ひじきのサラダ	よつえ ながいけさだあき ねぎは四杖の長池貞明さん
29 (木)	塩味ご飯 麦ご飯	こめ あげまちちく あやちよう 米・ごぼうは揚町地区のJA綾町さん
	けんちん汁	よつえ ながいけさだあき ねぎは四杖の長池貞明さん
	煮魚	あやちようないさん だいこんは綾町内産です
	かつお梅・焼きのり	こんにゃく 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