

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 ジャガイモ 米油 カレー(薄力粉 ラード 砂糖 カー粉 にオハッダ - ガーリック ショウゆ)	たまねぎ にんじん★かぼちゃ なす りんご★にがうり★ピーマン にんにく	ガラスープ 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★キャベツ 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 わめでん粉 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 紅いんじん オリーブ油 マドリ(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 大豆タバク)	(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 あおまめ くわい ねぎ キャベツ しょうが 野菜(ユ-ズ) ブロッコリー)	(酢 しょうゆ ケチャップ リ-ズ) 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	
8 (木)	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	593 24.9
	麦ご飯		★こめ むぎ			
	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	
9 (金)	千切大根の酢の物	まぐろツナ缶 こんぶ	砂糖 ごま ごま油	★干大根 にんじん ★きゅうり	酢 しょうゆ	659 26.9
	黒糖パン		黒糖パン			
	ポークビーンズ	ぶた肉 チーズ	いんげんまめ ジャガイモ 砂糖 デミ-ズ(小麦粉 砂糖 でん粉 ラード トマト 葉にんじん リゾ-グユース)	たまねぎ にんじん	ケチャップ ぶどう 酒 塩 こしょう ソース	
13 (火)	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 ★キャベツ 夏みかん	塩	561 27.4
	ナン		ナン			
	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 ガラスープ こしょう しょうゆ ぶどう酒	
14 (水)	ドライカレー	牛肉 ぶた肉 とうふ	いんげんまめ 米油 カー(薄力粉 ラード 砂糖 カー粉 にオハッダ - ガーリック ショウゆ)	にんじん たまねぎ★リサ-トト缶 にんにく しょうが りんご	塩 カー粉 ケチャップ ソース ぶどう酒 こしょう	655 32.0
	麦ご飯		★こめ むぎ			
	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	
15 (木)	魚の竜田揚げ・きゅべつ	あじ	でん粉 米粉 米油	しょうが★キャベツ	塩 しょうゆ 酒 みりん	586 23.1
	麦ご飯		★こめ むぎ			
	筑前煮	とり肉 厚揚げ	じゃがいも 米油 砂糖	しいたけ★コニャク たけのこ にんじん★ごぼう いんげん	しょうゆ 酒 みりん	
16 (金)	茎わかめの酢の物	わかめ かにか(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	628 24.1
	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 グラニュー糖 ぶどう糖		
	わかめうどん	かまぼこ(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	
19 (月)	キヤベツ入り平つくね・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 (キャベツ しょうが)	(塩) しょうゆ 塩	646 30.8
	麦ご飯		★こめ むぎ			
	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	
20 (火)	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	583 26.2
	コッペパン		コッペパン			
	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-ズ(小麦粉 砂糖 でん粉 ラード トマト 葉にんじん リゾ-グユース)	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	
21 (水)	ポパイサラダ	まぐろツナ缶	砂糖 サフラン油	ほうれんそう★キャベツ にんじん	しょうゆ 酢 塩	638 26.7
	麦ご飯		★こめ むぎ			
	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	
22 (木)	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)	(キャベツ しょうが にら) もやし	(しょうゆ みりん 塩 酢 塩 こしょう)	629 24.5
	くりごはん		★こめ くり ごま			
	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	
22 (木)	厚焼卵	卵	砂糖 水あめ でん粉 油		酢 塩 カツオ・コソブだし	629 24.5
	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 体をつくる	黄の食品 エネルギーのもと	緑の食品 体の調子をととのえる	調味料その他	エネルギー 蛋白質
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★キャベツ にんじんたまねぎ★ねぎ	がら・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	
28 (水)	白菜の塩もみ			はくさい にんじん	塩	614 22.8
	麦ご飯		★こめ むぎ			
	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	がらスープ ぶどう酒 塩	
29 (木)	ひじきのサラダ	ひじき まぐろ缶	砂糖 ごま	★キャベツれんこん コーン★きゅうり レモン汁	しょうゆ 酢	638 26.6
	塩味ご飯		★こめ むぎ		塩	
	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	
30 (金)	煮魚	さば	砂糖(中ざら)	★コソヤク しょうが	しょうゆ 酒 みりん	614 22.8
	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、食材の変更等もございます。

給食だより 10月 N07

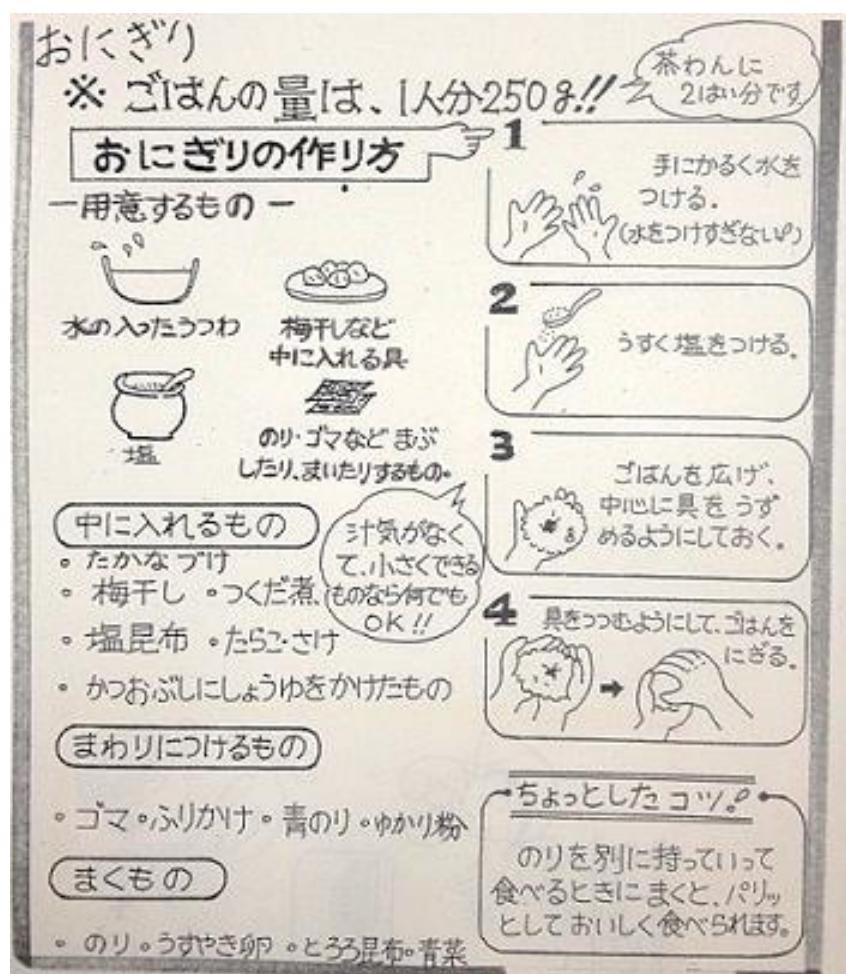
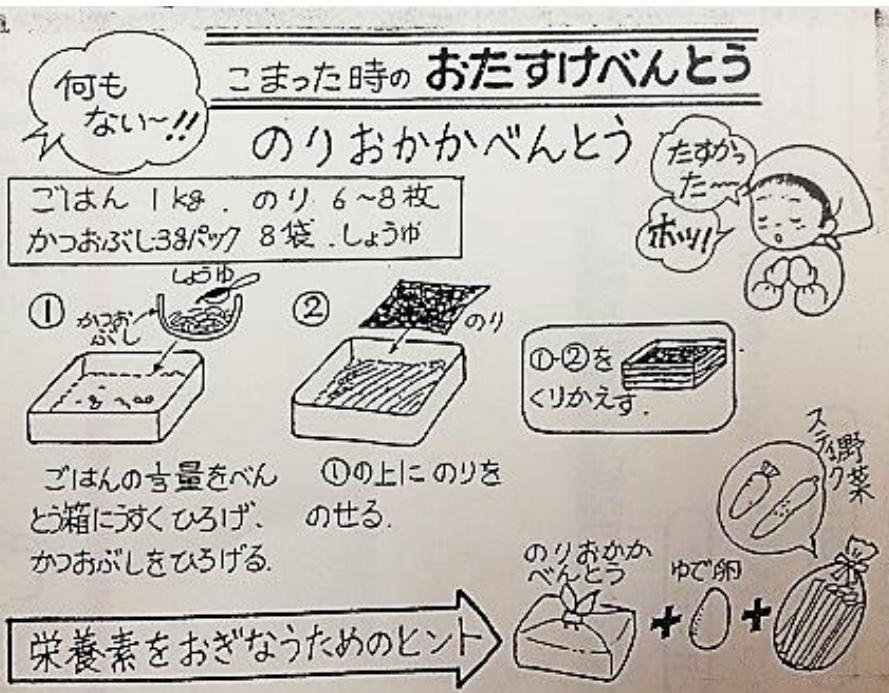
綾町立綾小・中学校

暑さもやわらぎ、す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！そんな時は何を食べれ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。



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 あやちょう 米は揚町地区のJA綾町さん	かぼちゃは倉和地区の日高ヨリ子さん	ひだか こ きゃべつは立町地区の西郷親文さん	たてまちちく さいごうちかふみ
	じゃこサラダ	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	にがうりは綾町内産です	あやちょうないさん	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
3 (土)	高菜ごはん	こめ あげまちちく あやちょう 米は揚町地区のJA綾町さん			
	いかだんごじる	よつえ ながいけさだあき ねぎは四枚の長池貞明さん			
	豆とレンコンのサラダ	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			
6 (火)	麦ご飯	こめ あげまちちく あやちょう 米は揚町地区のJA綾町さん	みそは南麓地区のJA綾町さん	みなみふもとちく あやちょう	
	里芋の味噌汁	ふるやちく みやざきさんぎょう しめじは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	よつえ ながいけさだあき ねぎは四枚の長池貞明さん			
7 (水)	麦ご飯	こめ あげまちちく あやちょう 米・ごぼうは揚町地区のJA綾町さん			
	のっpei汁	よつえ ながいけさだあき ねぎは四枚の長池貞明さん			
	さんまゆず味噌煮	あやちょうないさん だいこんは綾町内産です			
	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 あやちょう 米は揚町地区のJA綾町さん			
	肉豆腐				
	千切大根の酢の物	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			
9 (金)	黒糖パン	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			
	ポークビーンズ	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			
	夏みかんサラダ				
13 (火)	ナン	ふるやちく みやざきさんぎょう エリンギは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・ごぼう・さつまいもは揚町地区のJA綾町さん	あげまちちく あやちょう みそは南麓地区のJA綾町さん	みなみふもとちく あやちょう	
	さつま汁	よつえ ながいけさだあき ねぎは四枚の長池貞明さん			
	魚の竜田揚げ・きゃべつ	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			
15 (木)	麦ご飯	こめ・ごぼうは揚町地区のJA綾町さん			
	筑前煮	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			
	茎わかめの酢の物	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			
16 (金)	梅菜めし	こめ あげまちちく あやちょう 米は揚町地区のJA綾町さん			
	わかめうどん	よつえ ながいけさだあき ねぎは四枚の長池貞明さん			
	キャベツ入り平つくね・おかか和え				
19 (月)	麦ご飯	こめ あげまちちく あやちょう 米は揚町地区のJA綾町さん			
	そぼろ汁	あやちょうないさん だいこんは綾町内産です			
	魚の変わり揚げ・きゅうりの塩もみ	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			
20 (火)	コッペパン	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			
	シーフードスパゲティ	ふるやちく みやざきさんぎょう しめじは古屋地区の宮崎産業さん			
	ポパイサラダ				

	麦ご飯	こめ あげまちちく あやちょう 米は揚町地区のJA綾町さん
21 (水)	八宝菜	
	焼き餃子 ゆでもやし	
	くりごはん	こめ あげまちちく あやちょう 米は揚町地区のJA綾町さん
22 (木)	ご汁	あやちょうないさん 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 あやちょう みそは南麓地区のJA綾町さん
	麦ご飯	こめ あげまちちく あやちょう 米は揚町地区のJA綾町さん
23 (金)	とうふのすまし汁	よつえ ながいけさだあき ねぎは四枚の長池貞明さん
	チキン南蛮・ゆでブロッコリー	あやちょうないさん 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 あやちょう みそは南麓地区のJA綾町さん
	麦ご飯	こめ あげまちちく あやちょう 米は揚町地区のJA綾町さん
25 (日)	えびちり豆腐	き、るやちく みやざきさんぎょう 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
	ミルクパン	たてまちちく さいごうちかふみ きゅべつは立町地区の西郷親文さん
27 (火)	ちゃんぽん	よつえ ながいけさだあき ねぎは四枚の長池貞明さん
	オムレツ	
	白菜の塩もみ	
	麦ご飯	こめ あげまちちく あやちょう 米は揚町地区のJA綾町さん
28 (水)	白花豆シチュー	よつえ ながいけさだあき ねぎは四枚の長池貞明さん
	ひじきのサラダ	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
	塩味ご飯 麦ご飯	こめ あげまちちく あやちょう 米・ごぼうは揚町地区のJA綾町さん
29 (木)	けんちん汁	よつえ ながいけさだあき ねぎは四枚の長池貞明さん
	煮魚	あやちょうないさん だいこんは綾町内産です
	かつお梅・焼きのり	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さん