



10月 こんだてよていひょう

島内産の食品です。

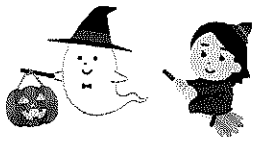
知名町立学校給食センター（小学校）

	月	火	水	木	金	
こんだてめい 脳のエネルギー源と主食 	1・2群 体をつくるもとになる食品 3・4群 体の調子を整える食品 5・6群 エネルギーのもとになる食品 エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	①ごはん ②ぎゅうにゅう ③ジャーチャンどうふ ④パンサンスー	①ミルクパン ②ぎゅうにゅう ③かぼちゃのポタージュ ④さけとポテトのかみかみあげ	①わかめじゃこごはん ②ぎゅうにゅう ③たちうおのつみれ汁 ④クーアイリチー	①むぎごはん ②ぎゅうにゅう ③ピリからびそしる ④ツナそぼろひんかけ	
		②ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいず あつあげ あかみそ ④きわかめ	②ぎゅうにゅう ③ベーコン どうら ④さけ	①しらすほし わかめ ②ぎゅうにゅう ③たちうおつみれ どうら ④ツナ(かつお) こんぶ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あぶらあげ むぎみそ ツナ(まぐろ) たまご	
		③にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ グリンピース ④もやし きゅうり にんじん	③にんじん たまねぎ かぼちゃ ④パセリ	③にんじん たけのこ えのじ はねぎ ④にんじん しいたけ ほしだいこん	③にんじん たまねぎ えのきは ④にんじん いんげん	
		①こめ ③ごまあぶら でんぶ ④さとう ②はるさめ ごま ごまあぶら さとう	①ミルクパン ③オリーブオイル こめ ④でんぶ ⑤じゃがいも アーモンド	①こめ ④サラダあぶら さとう	①こめ ③じゃがいも ごまあぶら ④ごまあぶら さとう	
		825kcal/23.0g いも類・卵・果物	872kcal/28.9g 豆・きのこ類・卵・海藻・果物	885kcal/27.7g 豆・卵・いも類・果物	832kcal/28.3g 豆・果物・海藻	
こんだてめい ①ごはん ②ぎゅうにゅう ③とんじり ④いとこんにやくのきんぴら	7 1・2群 体をつくるもとになる食品 3・4群 体の調子を整える食品 5・6群 エネルギーのもとになる食品 エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	①カレーポテト ②ぎゅうにゅう ③わかめスープ ④やさしいピーナツあえ	①きなことあげパン ②ぎゅうにゅう ③ABC トマトスープ ④アブルーとコーンのソテー	①むぎごはん ②ぎゅうにゅう ③アブルーベリー ④ひじきのいために ⑤ぶたみそ	①ごはん ②ぎゅうにゅう ③こまつなのみそしる ④とりにくのろめかつお	
		②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あぶらあげ むぎみそ おから ④ぎゅうにゅう あぶらあげ	①ツナ(かつお) ②ぎゅうにゅう ③こらやどうら わかめ	①きなこと ②ぎゅうにゅう ③ベーコン ④ウインナー	②ぎゅうにゅう ③とりにく ひじき あつあげ ほうてん ④ぶたにく むぎみそ	②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ どうら むぎみそ ④とりにく でんぶ かつおぶし
		③にんじん しいたけ いんげん こんやく ④ふかねぎ	①たまねぎ にんじん ③にんじん たけのこ えのじ はねぎ ④キャベツ にんじん こまつな	③にんじん たまねぎ トマト えだまめ ④にんじん ブロッコリー コーン	③にんじん こんやく たけのこ ごぼう しいたけ いんげん ④にんじん いら きくらげ ⑤ブルーベリーかにか(ブルー)	③にんじん しめじ こまつな ④ねりうめ
		①こめ ③サラダあぶら こんやく じゃがいも さとう ④ごま ごまあぶら さとう	①こめ ③ごまあぶら ④ピーナツバター ピーナツ さとう	①コッペパン さとう ③じゃがいも マカロニ ④オリーブオイル	①こめ むぎ ③サラダあぶら じゃがいも さとう ④サラダあぶら さとう	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう ごま
		826kcal/25.5g いも類・海藻・卵・魚・果物	716kcal/30.7g 豆・いも類・卵・果物	581kcal/23.9g 豆・魚・海藻・きのこ類・卵・果物	888kcal/27.6g 豆・海藻・卵	869kcal/25.6g 魚・卵・果物・海藻・いも類
こんだてめい スポーツの日 	14 1・2群 体をつくるもとになる食品 3・4群 体の調子を整える食品 5・6群 エネルギーのもとになる食品 エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	①むぎごはん ②ぎゅうにゅう ③すましじる ④ぶたにくとあつあげのみそいため	①セルフツナたまごサンド (たてわりパン) ②ぎゅうにゅう ③ミートボールシチュー	①むぎごはん ②ぎゅうにゅう ③わりほしだいこんのうまに ④きゅうりのおかかあえ	①むぎごはん ②ぎゅうにゅう ③だいやのいそに ④きびすあえ	
		②ぎゅうにゅう ③とうふ さつまあげ わかめ ④ぶたにく あつあげ あかみそ だいずミート	①ツナ(まぐろ) たまご ②ぎゅうにゅう ③ミートボール(たまごめき)ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③とりにく ほうてん ④かつおぶし ⑤くろしおふりかけ(たまごにゅう)	②ぎゅうにゅう ③とりにく ひじき だいず ほうてん	
		③にんじん だいこん もやし はねぎ ④にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ	①たまねぎ ③にんじん たまねぎ セロリー グリンピース	③にんじん ごぼう こんやく たけのこ ほしだいこん いんげん ④きゅうり ほうれんそう キャベツ ねりうめ コーン ⑤うめかじゅう(セリー)	③にんじん こんやく しいたけ いんげん ④キャベツ きゅうり にんじん コーン	
		①こめ むぎ ③サラダあぶら さとう ごまあぶら ごま	①コッペパン サラダあぶら マヨネーズ (たまごふしう) ③じゃがいも こむぎこ バター	①こめ ④さとう じゃがいも ④ごま	①こめ むぎ ③サラダあぶら じゃがいも さとう ④アーモンド さとう きびす ごまあぶら	
		589kcal/25.0g 魚・果物・卵・いも類	683kcal/25.8g 豆・豆製品・果物・卵	591kcal/23.1g 豆・豆製品・海藻・卵・いも類・魚・果物	592kcal/21.9g 魚・豆製品・海藻・卵・果物	
こんだてめい	21 1・2群 体をつくるもとになる食品 3・4群 体の調子を整える食品 5・6群 エネルギーのもとになる食品 エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	①きゅうどん (むぎごはん) ②ぎゅうにゅう ③きりほしだいこんのごまいため	①ごはん ②ぎゅうにゅう ③なめこのあかだし ④サバのごまだれやき	①こくとうパン ②ぎゅうにゅう ③あおなちゃんぽん ④さくらげのちゅうかあえ	①むぎごはん ②ぎゅうにゅう ③あさりのちゅうかスープ ④ブルコギ	
		①ぎゅうにゅう あぶらあげ ②ぎゅうにゅう ③ツナ(かつお)	②ぎゅうにゅう ③とうふ あぶらあげ むぎみそ あかみそ ④サバ	②ぎゅうにゅう ④ぶたにく かまぼこ	②ぎゅうにゅう ③あさり ハム どうら ④ぶたにく だいずミート	
		①にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ いとこんにやく ふかねぎ ③にんじん ほしだいこん こまつな	③にんじん なめこ ほうれんそう ふかねぎ	③にんじん たまねぎ もやし こまつな ふかねぎ ④キャベツ きゅうり きくらげ にんじん コーン	①にんじん たまねぎ こまつな ④にんじん きくらげ もやし いら	
		①こめ むぎ さとう サラダあぶら ②ごまあぶら さとう ごま	①こめ ③じゃがいも ④さとう ごま ごまあぶら	①こくとうパン ④さとう ごまあぶら スパゲティ ②ごま ごまあぶら さとう ラー油	①こめ むぎ さとう ③ごまあぶら ④さとう ごまあぶら ごま	
		697kcal/25.9g 豆・海藻・卵・果物	628kcal/27.5g 豆・海藻・きのこ類・卵・果物	589kcal/27.7g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・果物	599kcal/28.4g 魚・海藻・卵・果物	
こんだてめい	28 1・2群 体をつくるもとになる食品 3・4群 体の調子を整える食品 5・6群 エネルギーのもとになる食品 エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	①ごはん ②ぎゅうにゅう ③あきのみかくじる ④さかなのおろしあんかけ	①ごはん ②ぎゅうにゅう ③こうやどうふのたまごとし ④かつおみそ	①チーズパン ②ぎゅうにゅう ③ABC スープ ④ごぼうとささみのマヨソテー	①キムチごはん ②ぎゅうにゅう ③すいぎょうざスープ ④かぼちゃのカップケーキ	
		②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ むぎみそ ④サバ ⑤ひじきのり(ひじきのり)	②ぎゅうにゅう ③とりにく こうやどうふ たまご ④なまりぶし(かつお) むぎみそ	②ぎゅうにゅう ④ベーコン ウインナー ④とりさきみ ⑤だいず(こくとうビーズ)	①ぶたにく ②ぎゅうにゅう ③ハム ④とりにゅう	
		③にんじん しめじ ほうれんそう ④だいこん はねぎ	③にんじん たまねぎ しいたけ もやし こまつな ④にんじん ごぼう いら	③にんじん たまねぎ えだまめ ④ごぼう たまねぎ にんじん コーン こまつな	③にんじん たまねぎ しいたけ こまつな ④かぼちゃ	
		①こめ ③さといも くり ④でんぶ さとう	①こめ ③サラダあぶら ④サラダあぶら さとう ごま	①チーズパン ③マカロニ じゃがいも ④マヨネーズ(たまごふしう) ごま ⑤こくとう	①こめ むぎ サラダあぶら ③サラダあぶら すいぎょうざ(ごむぎ) ごまあぶら ④こめ さとう はちみつ	
		642kcal/24.0g 豆・海藻・いも類・卵・果物	640kcal/34.2g 豆・魚・いも類・果物	622kcal/27.8g 豆製品・魚・海藻・きのこ類・卵	738kcal/23.4g 豆・いも類・魚・果物	

*物資調達都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

知名町立学校給食センター
10月10日(水) 10月11日(木)

魚だしのみそと合わせて
すか7分一食、確認しましょう!



がつ きゅうしよく 10月 給食カレンダー

ちばちようりつがっこうきゅうしよく
知名町立学校 給食センター

月	火	水	木	金
<p>10月16日は... 世界食料デー</p> <p>「食」は生きる力 「食」は健康の源 「食」は文化の宝 「食」は愛のこころ</p> <p>「食」は生きる力 「食」は健康の源 「食」は文化の宝 「食」は愛のこころ</p> <p>「食」は生きる力 「食」は健康の源 「食」は文化の宝 「食」は愛のこころ</p>	<p>1 10月16日は... 世界食料デー</p> <p>豆腐にはたんぱく質やカルシウムがたくさん含まれています。どちらも成長期のみなさんに大切な栄養素です。</p>	<p>2 色の濃い野菜は緑黄色野菜と呼びます。1日に摂取して欲しい野菜量が350g、内120gの緑黄色野菜を摂ることが目標です。</p>	<p>3 副食のクーブイリチーは沖縄県の郷土料理です。「クーブ」は昆布のことで、「イリチー」は沖縄の方言で「炒める」という意味です。</p>	<p>4 夏休み中の試作を経て、新登場のピリ辛みそ汁です。美味しい出汁と麦みその中にピリッとしたアクセントを味わってください。</p>
<p>7 糸こんにゃく・金平</p>	<p>8 今日のはかみかみメニューの日です。副食には、ピーナッツが入っています。よく噛むことで食材の味、食感が分かり味覚の発達につながります。</p>	<p>9 今日の主食は、みんな大好き揚げパンです！揚げる作業は暑くて大変ですが、みなさんの喜ぶ笑顔を思い浮かべながら作りました♪</p>	<p>10 今日目の愛護デーです。ブルーベリーは、目の機能を健康に保つビタミンAが豊富です。今日の給食もぜひ味わって食べてください。</p>	<p>11 副食は、下味を付け、片栗粉をまぶした鶏肉を揚げ、ほんのり梅を感じるタレと、さらに、香りの良いかつお節を絡めました。</p>
<p>14 スポーツの日</p> <p>スポーツの日</p>	<p>15 厚揚げは給食に使う機会が多い食材です。厚揚げには鉄分が多く含まれています。血液を作るのに欠かせない鉄分を上手に摂取しましょう。</p>	<p>16 今日セルフツナたまごサンドです。縦割りパンに、自分で具を挟んで食べましょう。笑顔あふれる給食時間になりますように♪</p>	<p>17 温食に使ったのは干し大根です。大根は干して乾燥させることでカルシウムや鉄分、ビタミン類の栄養価が高くなります。</p>	<p>18 今日、「さとうきび酢」を使い和え物を作りました。知名町で加工された、きび酢です。ぜひ味わってください。</p>
<p>21 成長期における食生活のポイント。規則正しく1日3食、食べることで。帰宅後の間食(おやつ)の種類や量、時間帯に気を付けましょう。</p>	<p>22 「いただきます」や、「ごちそうさまでした」は、みなさんが食べるまでに携わったすべての人、食材への感謝を示す挨拶です。心を込めて挨拶しましょう。</p>	<p>23 きくらげにはビタミンDという栄養素がたっぷり含まれています。ビタミンDは、カルシウムの吸収を良くする助けをしてくれる大切な栄養素です。</p>	<p>24 プルコギは韓国料理のひとつです。「プル」は火、「コギ」は肉を表します。豚肉を旨辛いたれに漬けて味を染み込ませて仕上げました。</p>	<p>25 給食のカレーのルーは手作りです。小麦粉とバターを加熱してブラウンルーを作り上げます。焦がさないように丁寧に心を込めて作りました。</p>
<p>28 秋を感じる頃になってきました。今日は、季節の移り変わりを感じる「秋の味覚汁」を作りました。みなさんも「秋だな」という瞬間を探してみるのもいいかもしれませんね♪</p>	<p>29 みなさん、朝ごはんは毎日食べていますか？朝ごはんは1日を元気に過ごすための大切な役割があります。まずは、おにぎりからでもチャレンジしてみましょう。</p>	<p>30 ごぼうは食物繊維が豊富な食べ物です。食物繊維には、腸内環境を整える働きがあります。生活習慣病を防ぐ、食物繊維はぜひしっかり摂ってほしいです。</p>	<p>31 知名中3年生(文化部)とハロウィンのコラボ献立です♪かぼちゃのカップケーキは新メニューです。季節と地産地消を考えた素敵な献立ができましたね！</p>	<p>10月27日～11月9日は「秋の読書週間」です!!</p> <p>来月に、本と給食のコラボメニューを計画中です。</p> <p>お楽しみに!!</p>