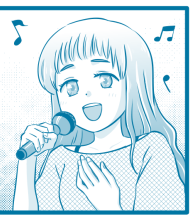
給食だより

八雲町学校給食センター

食べる時のやくそくを思い出そう！

・よくかんでからごっくんする
・ぜったいにまるのみしない
・口にいれすぎない

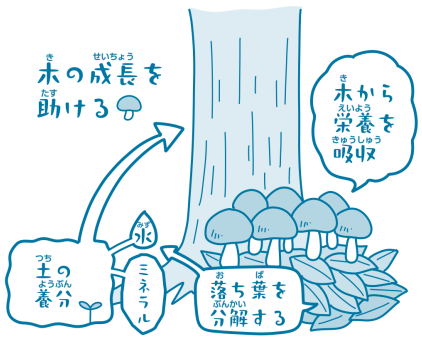
ことばの発音がきれいになり、表情も豊かになります。



木のこどもの「きのこ」。

秋はきのこが旬です。種類はたくさんありますが、どれも食物繊維が豊富で、低カロリーで栄養たっぷりの食材です。

きのこなどの菌類は、木の根っこに生えて、枯れ葉や落ち葉を分解することで栄養分のある土を作り、木の成長を助けるかわりに、自分も木から栄養を分けてもらって生きています。



二海サーモンを食べよう！

今年も「合同会社二海サーモン」様より、給食のために二海サーモンを無償提供していただきました。

(株)イチヤママル長谷川水産様に加工をしていただき、23日(金)に「スパイシーからあげ」として皆さんにお届けします。何味か当ててみてくださいね！



10月のこんだて予定表

（献立表をご活用下さい）

日(曜)	こんだて名			黄 働く力となる	赤 血や肉になる			緑 体の調子を整える
1(木)	山越小学校６年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) 小847 中1016	たんぱく質(g) 小22.9 中27.4	脂　質(g) 小29 中34.8	野菜量(g) 小114 中136	
	げんりょうわかめごはん	牛乳	みそラーメン・レンコンチップス バニラ大福	ごはん ラーメン	ぎゅうにゅう・わかめ ぶたにく・ちくわ			メンマ・もやし・たまねぎ・ピーマン ながねぎ・にんにく・れんこん
2(金)	ご　は　ん	〃	みそけんちん汁・あつやきたまご ぶたにくととうふのにもの	ごはん こんにゃく	ぎゅうにゅう・とりにく たまご・ぶたにく・とうふ			ごぼう・だいこん・にんじん・ながねぎ たまねぎ・しめじたけ・さやいんげん
5(月)	ご　は　ん	牛乳	たまねぎとにんじんのみそ汁 とりにくとごぼうのいため煮・大根とツナのサラダ	ごはん・しらたき マヨネーズ	ぎゅうにゅう・とりにく・ツナ			たまねぎ・にんじん・ごぼう・グリンピース だいこん・きゅうり・キャベツ
6(火)	きりこみパン	〃	イタリアンスープ・ウインナーのケチャップ煮 ブロッコリーとキャベツのサラダ	パン マカロニ	ぎゅうにゅう・ベーコン ウインナー			にんじん・たまねぎ・パセリ ブロッコリー・キャベツ
7(水)	ご　は　ん	〃	はくさいのみそ汁・いわしのみそ煮 そぼろきんぴら	ごはん しらたき	ぎゅうにゅう・いわし とりにく			はくさい・にんじん・ごぼう グリンピース
8(木)	げんりょうごはん	〃	わかめのあっさりスープ・ポーク焼きそば やきにくカルビカツ	ごはん やきそばめん	ぎゅうにゅう・わかめ・ツト ぶたにく			にんじん・たまねぎ・キャベツ ピーマン
9(金)	ご　は　ん	〃	あぶらあげのみそ汁・おやこどんの具 キャベツとツナのサラダ	ごはん しらたき	ぎゅうにゅう・あぶらあげ たまご・とりにく・ツナ			だいこん・ながねぎ・たまねぎ にんじん・コーン・キャベツ・きゅうり
13(火)	コッペパン	牛乳	コーンポタージュ・トマトミートオムレツ フルーツポンチ	パン しらたま	ぎゅうにゅう・たまご ぶたにく			コーン・たまねぎ・パセリ みかん・パイン・もも
14(水)	ご　は　ん	〃	だいずカレー・やさいコロッケ 大根とにんじんのごまサラダ	ごはん・じゃがいも ごま・マヨネーズ	ぎゅうにゅう・だいず ぶたにく			トマト・たまねぎ・ピーマン・にんじん・にんにく グリンピース・コーン・だいこん・きゅうり
15(木)	げんりょうごはん	〃	しょうゆラーメン・はるまき マスカットゼリー	ごはん・はるまきのかわ ラーメン・しらたき	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ツト			メンマ・にんじん・にんにく・もやし ながねぎ・しいたけ・たけのこ
16(金)	ご　は　ん	〃	あつあげとはくさいのみそ汁・豚丼の具 うめじゃこサラダ	ごはん・しらたき ごま	ぎゅうにゅう・あつあげ ぶたにく・こうなご			はくさい・ごぼう・たまねぎ・にんじん しょうが・だいこん・きゅうり・コーン・うめ
19(月)	ご　は　ん	牛乳	はちはい汁・いわしのうめ煮 ぶたにくとやさいのみそ炒め	ごはん	ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・いわし・ぶたにく			えのきたけ・ながねぎ・しょうが うめ・もやし・キャベツ・たまねぎ
20(火)	こくとうパン	〃	大根のコンソメスープ・タンドリーチキン風炒め きのこサラダ	パン こくとう	ぎゅうにゅう・とりにく ヨーグルト・ハム			だいこん・たまねぎ・ピーマン・しょうが・にんにく しめじたけ・えのきたけ・キャベツ・きゅうり・レモン
21(水)	熊石中学校３年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) 小524 中628	たんぱく質(g) 小19.1 中22.9	脂　質(g) 小13.3 中15.9	野菜量(g) 小110 中132	
	ご　は　ん	牛乳	わかめととうふのみそ汁・肉じゃが バニラ大福・ふりかけ	ごはん・じゃがいも しらたき	ぎゅうにゅう・わかめ・とうふ ぶたにく・ひじき			ながねぎ・たまねぎ・にんじん さやいんげん
22(木)	げんりょうごはん	〃	キムチうどん・チーズはんぺんフライ ミニトマト（２こ）	ごはん うどん	ぎゅうにゅう・ぶたにく チーズ・はんぺん			にら・はくさい・ながねぎ にんにく・トマト
23(金)	ご　は　ん	〃	なめこのみそ汁・サーモンスパイシーからあげ キャベツしおこんぶあえ	ごはん	ぎゅうにゅう・二海サーモン こんぶ			なめこ・だいこん・ながねぎ にんにく・しょうが・キャベツ
26(月)	ご　は　ん	牛乳	とうふのスープ・あげぎょうざ（２こ） はるさめサラダ	ごはん・はるさめ ぎょうざのかわ	ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく			もやし・ながねぎ・キャベツ はくさい・きゅうり
27(火)	熊石中学校３年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) 小715 中858	たんぱく質(g) 小26.7 中32	脂　質(g) 小39.4 中47.2	野菜量(g) 小136 中163	
	コッペパン	牛乳	パンプキンポタージュ・レモンバジルチキン（２こ） キャベツソテー	パン	ぎゅうにゅう・とりにく			かぼちゃ・たまねぎ・パセリ・レモン バジル・キャベツ・コーン・にんじん
28(水)	ご　は　ん	〃	ぶたじゃが汁・だしまきたまご おかかこんにゃく	ごはん・じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう・ぶたにく・たまご さつまあげ・かつおぶし			たまねぎ・にんじん・ながねぎ しめじたけ・グリンピース
29(木)	落部小学校６年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) 小856 中1027	たんぱく質(g) 小27.4 中32.9	脂　質(g) 小32.2 中38.6	野菜量(g) 小134 中160	
	げんりょうわかめごはん	牛乳	きつねうどん・とりにくねぎしお炒め レンコンチップス	ごはん うどん	ぎゅうにゅう・わかめ あぶらあげ・とりにく			しめじたけ・たまねぎ・もやし・キャベツ ながねぎ・ピーマン・にんにく・れんこん
30(金)	ご　は　ん	〃	チキンカレー・せんぎりやさいのサラダ パンプキンババロア	ごはん・じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう・とりにく ふんにゅう			にんじん・たまねぎ・パセリ だいこん・きゅうり・かぼちゃ

予定回数 21 回

＊こんだてせつめい＊



９日の「おやこどんのぐ」と、１６日の「ぶたどんのぐ」は、ごはんのうえにのせてたべてね★
１日と21日の「バニラだいふく」、13日の「フルーツポンチ」はよくかんでたべてね～！

10月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	670	23.5
中学校	804	28.2

食物アレルギーについての対応や給食食材等についての問い合わせは八雲町学校給食センター（６２-２８０１）まで

※材料調達の都合により献立の一部が変更する場合もありますのでご了承下さい。