

10月給食たより

大宜味村立学校給食センター
大宜味村鏡波 2204-1 電話：(0980)44-3774

栄養指導目標☆

「旬の食べ物を知ろう！」

「食後の休養」

食べ物の「味」を感じよう！

食べ物を食べると、舌や口の中にある「味蕾（みらい）」というところで味を感じています。1つの味だけではなく、いろいろな味がまざっている食べ物もあります。秋の味覚もお店に並ぶようになりました。「食欲の秋」を楽しみましょう！



食べ物の旬はいつかな？

春 夏 秋 冬

旬とは…1年のなかで1番、栄養のある時期。しかも、おいしくて安く買えるよ！いいことたくさん！！

日付	こんだて名	赤の食品♥ 血や肉、骨をつくる	黄の食品◆ 熱や力になる	緑の食品★ からだの調子をととのえる	調味料
毎日	牛乳	牛乳			
2 (月) 中欠食	麦ごはん		米 麦		
	麻婆へちま豆腐	豆腐 豚肉 みそ	ごま油 砂糖 でん粉	へちま 玉葱 人参 にんにく	豆板醤 オイスターソース 甜麵醬 醤油
	冬瓜湯☆♪	カニカマ うずら卵		冬瓜 ねぎ 椎茸	醤油 塩 酒 鶏だし
	焼売	豚肉 大豆粒	しょうまい皮 でん粉	玉葱 生姜 にんにく おから	塩 醤油 カレー粉
3 (火)	クリームパスタ☆	あさり 生クリーム 牛乳	スパゲティ バター オリーブ油	玉葱 人参 マッシュルーム 青豆	酒 塩 こしょう 醤油
	わかさぎのマリネ	わかさぎ	小麦粉 でん粉 油 砂糖	赤玉葱 赤ピーマン 黄ピーマン シークワサー	酢 塩
	フロッコーソテー	ベーコン	マーガリン	ブロッコリー コーン にんにく	塩 こしょう
	くだもの			ぶどう (予定)	
4 (水) 【十五夜】	あわごはん		米 麦 あわ		
	ゆし豆腐汁	ゆし豆腐 みそ		ねぎ	かつおだし
	スリル小の天ぷら	きびなご 卵	小麦粉 ごま油		塩 酒
	千切りイリチー	ちきあぎ	油	切干大根 人参 なら こんにゃく	醤油 みりん 塩
	ふちゃぎ	小豆	もち粉 砂糖		塩

日付	こんだて名	赤の食品♥ 血や肉、骨をつくる	黄の食品◆ 熱や力になる	緑の食品★ からだの調子をととのえる	調味料
5 (木)	コッペパン		コッペパン		
	ふわふわスープ	卵 粉チーズ	じゃが芋 パン粉	人参 玉葱 セロリ グリーンピース	醤油 こしょう 塩 鶏だし
	魚のマスタードやき	ホキ	マヨネーズ	パセリ	白ワイン 塩 こしょう マスタード
	パイヤサラダ	ハム	砂糖	パイヤ きゅうり コーン	イタリアンドレ 醤油
	パインジャム		砂糖 コーンスターチ	パイン レモン	
6 (金) 【地区陸上 頑張りメニ ュー】	麦ごはん		米 麦		
	秋野菜カレー		じゃが芋 油 バター 小麦粉	玉葱 人参 なす かぼちゃ 青豆 にんにく	デミグラスソース カレールウ カレー粉 ウスター チャツネ 醤油 塩 鶏だし
	とんかつ	豚肉 卵	小麦粉 パン粉 ごま油	にんにく	こしょう 塩
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト		アロエ パイン ぶどう 黄桃	
10 (火) 【目の愛護 デー】 幼欠食	作蕎麦	豚肉 みそ	中華めん ごま油 砂糖 でん粉 ごま	玉葱 長ネギ 竹の子 にんにく 生姜 もやし 小松菜 人参	醤油 豆板醤
	丸ごとじゃが	卵	じゃが芋 小麦粉 油		塩 こしょう ベーキングパウダー 豆板醤
	中華和え☆	茎わかめ 中華いか	ごま 砂糖 ごま油	大根	醤油 酢 塩
	ブルーベリーゼリー		ブルーベリーゼリー		
11 (水)	中華あんかけ ライス		ライス		
	あん☆	鶏肉 あさり	ごま油 でん粉	玉葱 人参 グリンピース にんにく 竹の子 白菜 生姜	塩 こしょう 鶏だし オイスターソース 醤油
	春巻き		春巻きの皮 砂糖 油	豆苗 もやし 人参 生姜	醤油 酒 塩
ナムル	ハム 卵	春雨 ごま 砂糖 ごま油	きゅうり 生姜	醤油 酢 塩	
12 (木)	アーモンドトースト		パン 砂糖 マーガリン アーモンド 油		
	冬瓜スープ	鶏肉 生クリーム	じゃが芋 小麦粉	冬瓜 玉葱 人参 いんげん	塩 こしょう 鶏だし
	スクランブルエッグ	卵 生クリーム	油	玉葱 パセリ	塩 こしょう
	くだもの			みかん (予定)	
13 (金) 幼欠食	麦ごはん		米 麦		
	グージル	大豆 アーサ		おから 人参 大根 ねぎ	醤油 塩 かつおだし
	フーイリチー	ツナ 卵 ちきあぎ	麩 油	もやし 玉葱 キャベツ 人参 からし菜	塩 こしょう 醤油
	ごま菓子		ごま 黒糖 砂糖 水あめ		塩
	シーフードピラフ☆♪	えび あさり いか	米 麦 バター	人参 玉葱 コーン グリーンピース	塩 こしょう 鶏だし
16 (月)	マカロニサラダ	チーズ	マカロニ 砂糖 マヨネーズ 油	きゅうり 人参 玉葱	フレンチドレ 醤油 塩 こしょう
	スイートポテト	脱脂粉乳 卵	さつま芋 砂糖 マーガリン アーモンド		