

いきが子 スマイルランチ10月号



大宜味学校給食センター

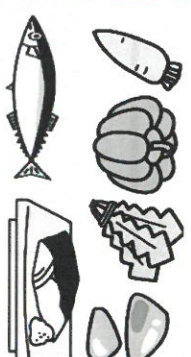
大宜味村饒波2204-1

電話:0980-44-3774

※天候、材料などの都合により献立を変更することがあります

10/10は、「目の愛護デー」

目の健康をまもる「ビタミンA」のおいしい食べ物



ビタミンAは、油といっしょにとると、からだへのきゅうしゅうがアップします！
→にんじん、かぼちゃ、ほうれんそうなどの緑黄色野菜やタラやウナギなどの魚介類、レバーもオススメです！

みなさんは、「目」を大切にしていますか？スマートフォンやゲームなど、なにかと目を使うことが多い今、目が悪くなっている子が増えています。10月10日は、目の愛護デーです。自分の食事をみなおし、目の健康をいしきして、すごしてみませんか？

日付	牛乳	赤の食品	黄の食品	緑の食品	ちようみりよう
1 (月) 幼児食	麦ごはん	ぎゆうにゆう	こめ むぎ	にんじん コーン えのき とうがん	しお しょうゆ こしょう とりだし
	中華スープ	わかめ	あぶら ごま	たまねぎ にら にんじん にんにく しょうが	しょうゆ しお さけ とりだし トウモロコシ
	ソーホー豆腐	とうふ みそ	あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ しょうが にんにく おから	しお しょうゆ カレーこ
	焼売	ぶたにく ぎゆうにゆう	こめ むぎ	パパイヤ とうがん しょうが ねぎ	しょうゆ しお みりん さけ かつおだし
	麦ごはん	ぶたにく	こめ むぎ	からしなもやし にんじん いんげん	さけ しお
	ハイケイ汁	ホキ	ごま	パイン	しょうゆ しお わふうトレッツソング
2 (火)	魚天ぷら	とりにく	ごま	ごぼう にんにく やく きくらげ	しょうゆ さけ しちみ かつおだし
	シソナーの和え物	たまご	じやがいも こむぎこ	だいこん にんじん ながねぎ こまつな	かつおだし ぶただし
	くだもの	きゆうにゆう	さとう あぶら	とうみよう たまねぎ	しお
	さんびら餅(ごはん)	あぶら	こめ むぎ	ぶどう(予定)	
	さんびら餅(さんびら)	ぎゆうにゆう	あぶら さとう	ごぼう にんにく きぬさや	しょうゆ さけ しちみ かつおだし
3 (水)	豚汁	ぶたにく	じやがいも こむぎこ	だいこん にんじん ながねぎ こまつな	かつおだし ぶただし
	ソーサ入いかきあげ	ソーサ たまご	さとう あぶら	とうみよう たまねぎ	しお
	くだもの	とりにく	スパゲツチイ あぶら	たまねぎ にんじん とうみよう にんにく	クチャツツ カスター チミノース
	ミートスパゲチー	とりにく	さとう	ツツジュールム トマト	あかわいん パブリカこ
	コーンカレースープ	しるはなまめ	じやがいも こむぎこ	コーン パセリ	しお こしょう とりだし
4 (木)	豆のカツヤき	レツドキドニー	さつまいも	コーン	しお こしょう
	コムベパン	ぎゆうにゆう	ソーガリン	あおまめ たまねぎ	しお こしょう
	ジュリアンスープ	とりにく	じやがいも あぶら	キヤベツ たまねぎ にんじん セロリ	しお こしょう
	スパイシーキキン	とりにく	あぶら	キヤベツ たまねぎ にんじん セロリ	しお こしょう
	スパイソリチー	ベークン	あぶら	キヤベツ たまねぎ にんじん セロリ	しお こしょう
5 (金)	カスタークリーム	たまご	さとう	たまねぎ にんじん とうみよう	しお さけ
	焼きうどん	とりにく	うどん あぶら	もやし キヤベツ たまねぎ	クスター しょうゆ しお こしょう
	磯辺じゃが	あおのり	じやがいも	にんじん しいたけ にんにく	しお
	ごぼうのゴマアヨ和え	ごま	さとう	ごぼう にんじん だいこん	す しょうゆ
	青豆ごはん	みそ	こめ むぎ	ごぼう きゅうり とうみよう	さけ
9 (火)	さつまいも	さけ	さとう	あおまめ	かつおだし
	鮭のきのこみそ焼き	しらす	さとう	ごぼう にんじん だいこん	さけ しお
	小松菜とじゃこのおひたし	かつお	さとう	しめじ えのき エリンギ	しょうゆ しお
	ズルーン	とりにく	こめ むぎ	ごまつな にんじん	しょうゆ しお
	あわごはん	とうふ	さとう	ズルーン	しょうゆ しお
11 (木)	けんちん汁	さつまいも	あぶら	だいこん にんじん ねぎ	しょうゆ しお かつおだし
	こんにゃくの甘辛ゆめ	かつお	あぶら	こんにゃく にんじん パパイヤ	しょうゆ みりん しお しちみ
	油みそ	みそ	さとう	いんげん にんにく しょうが	しょうゆ
	バーガーパン	みそ	さとう	ごまつな にんじん	しょうゆ
	スライスカレー	とりにく	じやがいも	ごまつな にんじん	しょうゆ
12 (金)	スクランブルエッグ	たまご	さとう	たまねぎ あかピーマン	しお こしょう
	海藻サラダ	かいそ	さとう	たまねぎ あかピーマン	しお こしょう
	くだもの	かき	さとう	かき(予定)	しょうゆ
	スライスカレー	とりにく	じやがいも	ごまつな にんじん	しょうゆ
	スクランブルエッグ	たまご	さとう	たまねぎ あかピーマン	しお こしょう

日付	こんだてめい	赤の食品◆ 血や筋肉、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	ちようみりよう
15 (月) カンス ヤ一銀い	赤飯	あずき	こめ むぎ こくまい	こんにやく しいたけ ねぎ	かつおだし ぶただし
	イナドク子 魚のからあげ	ぶたにく かまぼこ みそ ホキ	こむぎこ かたくりこ あぶら	だいにん たらねぎ ほうれんそう しいたけ	さけ しお
16 (火)	せん切りイリチー	こんぶ ちきあぎ	こむぎこ あぶら さとう	おから キヤベツ にんにく	しょうゆ しお みりん さけ かつおだし
	くらもの 煮ごはん	わかめ	こめ むぎ	だいにん たらねぎ ほうれんそう しいたけ	しょうゆ す
17 (水) 沖繩そば の日	大根のすまし汁	どうふ とりにく たまご みそ	こむぎこ あぶら さとう	おから キヤベツ にんにく	しょうゆ しお かつおだし
	ごま和え	わかめ	こむぎこ あぶら さとう	だいにん たらねぎ ほうれんそう しいたけ	しょうゆ しお かつおだし
18 (木) いい歯 の日	沖繩風焼きそば	ぶたにく さつまあげ かつおぶし	さとう あぶら ごま	おから キヤベツ にんにく	しょうゆ しお かつおだし
	大学芋	ぶたにく さつまあげ	さとう あぶら	おから キヤベツ にんにく	しょうゆ しお かつおだし
19 (金) 食育の日 中国地方 献立	シメリの和え物	あぶらあげ	さとう	おから キヤベツ にんにく	しょうゆ しお かつおだし
	くらもの 中華あんかけ丼(ごはん)	とりにく	こめ むぎ あぶら	たまねぎ しいたけ きくらげ にんにく	しお こしよ どりだし
20 (土)	中華あんかけ丼(あんかけ)	いし いうらたまご	さとう かたくりこ	たまねぎ しいたけ きくらげ にんにく	しお こしよ どりだし
	わかめスーパ	わかめ	あぶら はるさめ	だいにん	しょうゆ しお こしよ どりだし
21 (日)	さびなごの香味揚げ	きびなご あおのり	こむぎこ かたくりこ あぶら	だいにん	しょうゆ しお こしよ どりだし
	豆腐めし(鳥取県)	どうふ	こめ むぎ あぶら さとう	だいにん にんじん しいたけ ねぎ	さけ しょうゆ みりん かつおだし
22 (月)	煮ごめ(広島県)	あずき こんぶ あぶらあげ みそ	さといも さとう	ごぼう こんにやく れんこん	さけ しょうゆ みりん かつおだし
	いわしの甘酢かけ(岡山県)	いわし	こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	ごぼう こんにやく れんこん	さけ しお あおじそドレッシング
23 (火)	ちしやます(山口県)	しらす みそ かつおぶし	さとう	サラダな キヤベツ あかたまねぎ どうみよう いんげん	さけ す からし
	あわごはん	たまご	こめ むぎ あわ	えのき こまつな しいたけ	しょうゆ しお かつおだし
24 (水)	かきたま汁	たまご	さとう ごま あぶら	ごぼう にんじん いんげん こんにやく ゆかり	さけ しお みりん
	さほのごまみそ焼き	さば みそ	こむぎこ あぶら さとう	ながねぎ しょうが	しょうゆ さけ みりん しお
25 (木)	やさいばんびら	どうふ わかめ みそ	こめ むぎ	あおまめ コーン どうみよう だいにん にんじん りんご(予定)	さけ しお す しょうゆ オイスターソース
	ゆかいごはん	どうふ わかめ みそ	こめ むぎ	たまねぎ にんじん しいたけ	しょうゆ しお かつおだし
26 (金) 幼児食	豆腐のみぞ汁	とりにく	こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	たまねぎ にんにく トマト	ウスターソース しお こしよ チリサダ
	鶏のねぎノースかけ	とりにく	こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	たまねぎ にんにく トマト	しょうゆ しお かつおだし
27 (土)	豆とひじきの和え物	だいず ひじき	こめ むぎ	たまねぎ にんにく トマト	しょうゆ しお かつおだし
	くらもの ミートライアス丼(ごはん)	こむぎこ ひじき	こめ むぎ	たまねぎ にんにく トマト	しょうゆ しお かつおだし
28 (日)	ミートライアス丼(ミート)	ぎゅうにく とりにく だいず	あぶら	たまねぎ にんにく トマト	しょうゆ しお かつおだし
	ミートライアス丼(キヤベツ)	チーズ	こめ むぎ	たまねぎ にんにく トマト	しょうゆ しお かつおだし
29 (月) 地区駅広 かんばれ メニュー	ミートライアス丼(チーズ)	たまご	こめ むぎ	たまねぎ にんにく トマト	しょうゆ しお かつおだし
	ヨーグルト	ヨーグルト	めん あぶら	たまねぎ にんにく トマト	しょうゆ しお かつおだし
30 (火)	塩ラーメン(スーパ)	ぶたにく	ごま	たまねぎ にんにく トマト	しょうゆ しお かつおだし
	魚の中華たれかけ	さば みそ	ごま	たまねぎ にんにく トマト	しょうゆ しお かつおだし
31 (水) アドバン	荳わかめの和え物	くきわかめ ちゅうかうらげ	さとう	たまねぎ にんにく トマト	しょうゆ しお かつおだし
	うちんじゅうしい	ぶたにく さつまあげ こんぶ	こめ むぎ あぶら	たまねぎ にんにく トマト	しょうゆ しお かつおだし
32 (木)	いざみの食材たっぴ汁	みそ	こめ むぎ	たまねぎ にんにく トマト	しょうゆ しお かつおだし
	うじら豆腐	どうふ さかなすりみ たまご ひじき	ごま かたくりこ あぶら	たまねぎ にんにく トマト	しょうゆ しお かつおだし
33 (金)	シメリの酢みそ和え	ツナ みそ かつおぶし	さとう	たまねぎ にんにく トマト	しょうゆ しお かつおだし
	くらもの 煮ごはん	ぶたにく さつまあげ	こめ むぎ	たまねぎ にんにく トマト	しょうゆ しお かつおだし
34 (土)	冬のすまし汁	ぶたにく さつまあげ	こめ むぎ	たまねぎ にんにく トマト	しょうゆ しお かつおだし
	厚あけのみそチーヌやき	あつあげ みそ チーズ	こめ むぎ	たまねぎ にんにく トマト	しょうゆ しお かつおだし
35 (日)	いんげん炒め	ツナ	こめ むぎ	たまねぎ にんにく トマト	しょうゆ しお かつおだし
	キヤロットピラフ	ペーコン とりにく	こめ むぎ	たまねぎ にんにく トマト	しょうゆ しお かつおだし
36 (月)	ミネストローネスーパ	わかさぎ	こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	たまねぎ にんにく トマト	しょうゆ しお かつおだし
	わかさぎのソリネ	わかさぎ	こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	たまねぎ にんにく トマト	しょうゆ しお かつおだし
37 (火)	フュージョーグルトケーキ	たまご ヨーグルト	こむぎこ さとう あぶら	たまねぎ にんにく トマト	しょうゆ しお かつおだし
	フュージョーグルトケーキ	たまご ヨーグルト	こむぎこ さとう あぶら	たまねぎ にんにく トマト	しょうゆ しお かつおだし

※ 3つの食品群のうち使われる量が最も多いものを太枠で表示してあります。