

いきみっ子スマイルランチ月号

大直味学校給食センター
大直味村藤原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



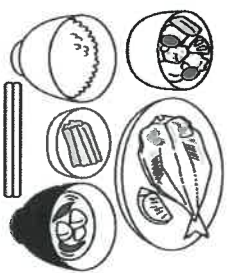
食べる

消化・吸収

体をづくり、動かす
健康を保つ

排泄

食べ物には、さまざまな栄養素が含まれています。食べた物が消化され、栄養が体の中に吸収されます。体がしっかりと全身に運ばれて、過ごすことができます。



いろいろな食品から!

私たちの体に必要な量の栄養素をとるためには、一つの食品だけでなくいろいろな食品を組み合わせて食べる必要があります。同じ食品ばかり食べて栄養素が偏つてしまえば、健康な体をつくることができません。毎日、食生活を元気に過ごするために、いろいろな食品を食べてみましょう!

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
毎日	牛乳	ぎゅうにゅう			
	麦ごはん		こめ むぎ		
	ローポーとうがん豆腐	ぶたひき どうふ	でんぷん あぶら	とうがん きくらげ にら にんにく しょうが	オイスター チンメンジャン さけ しお とりがし
3 (水)	とうもろこし	とりにく	さとう ごま あぶら	とうもろこし	
	中華あえ	アガー	さとう	にんじん もやし きゅうり	しょうゆ す
	黒糖ゼリー			バナナ	
	沖縄やきそば	ぶたにく	おきなわそば あぶら	キャベツ にんじん もやし きくらげ にら	しょうゆ しお
	じゃがいもタシヤー	ベーコン	じゃがいも あぶら	キャベツ いんげん	しょうゆ しお
4 (水)	スルル小からあげ	きひなご	ごむぎこ でんぷん あぶら さとう	ソーグーサー	しお す
	パイン			パイン	
	小豆ごはん	あずき	こめ むぎ		ゆかり
	なかもみ汁	ぶたにく	なかもみ	こんにゃく しいたけ しょうが	しょうゆ しお かつおだし ぶただし
5 (木)	紅かまぼこ	かまぼこ			
	揚げ豆腐	どうふ	ごむぎこ あぶら		
6日は トーカー	ウルクジアンダギー		タピオカこ	にら	しお
	ピーナツ知え ★	ミミガー みそ	ピーナツバター さとう ごま	きゅうり もやし にんじん	しお す
	花みかん			あおきりみかん	
	バーガーパン		パン		
	コーンスープ	スキムミルク	じゃがいも ごむぎこ	コーン いんげん にんじん たまねぎ	しお こしょう とりだし
	なす入りチーズハンバーグ	ぶたひき たまご	あぶら さとう	おから たまねぎ なす にんにく	しお こしょう ナツメグ ケチャップ ウスター
6 (金)	コールスローサラダ		マヨネーズ さとう	キャベツ きゅうり にんじん テンパラ	ノンオイルフレンドチブル こしょう しょうゆ
	ヨーグルト	ヨーグルト	こめ むぎ		
	麦ごはん				
	ミートライス丼 (ミート)	ぶたひき	さとう あぶら	にんにく たまねぎ にんじん	ウイン ケチャップ ウスター チリパウダー バナナカ しお こしょう
	〃 (キャベツ)			キャベツ	
10 (水)	ノーブルスープ	チーズ	スバグチ	たまねぎ セロリ ワツジユルム	しお こしょう とりだし しょうゆ ローリエ
	野菜チツプス		じゃがいも でんぷん あぶら	コーヤー にんじん	しお
	カツプケーキ	ヨーグルト たまご	ごむぎこ	いちご	ベーキングパウダー
	八宝麵 (めん)	チャーシュー	めん あぶら		
	〃 (あんかけ) ☆OJ◆	とりにく	さとう でんぷん あぶら	たまねぎ たけのこ	さけ オイスター しょうゆ
	翡翠あげ	たまご	じゃがいも あぶら	おから	しお こしょう
11 (水)	タピオカココナツツフルーツ	ぎゅうにゅう	タピオカ さとう	クリンピース コーン	おおまめ
	チーズ	チーズ		あかん	あかん
	あわごはん		こめ あわ	ココナツツミルク いちご	ココのみに
	ゆし豆腐汁	ゆしどうふ		ねぎ	かつおだし
12 (木)	スルル小の笑ぶら	きひなご たまご	ごむぎこ ごま あぶら		さけ
13日は 十五夜	フーイリチー	たまご	ふ あぶら	キャベツ たまねぎ	しお
	ふちやぎ (もち)	あずき	もちこ	にら とうもろこし	しお

4年生
リクエスト

5年生
リクエスト

6年生
リクエスト

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◆からだの調子をとのえる	ちようみりよう
13 (金)	あげばん (きなこ)	きなこ	パン あぶら はつたいこ さとう	たまねぎ にんじん セロリ キヤベツ トマト にんにく いんげん	さけ ケチヤツブ しお こしょう ローリエ みりん とりだし
	ゆでたまご	たまご			
	おからサラダ	ツナ きゅうりにゆう	じゃがいも マヨネーズ さとう	きゅうり コーン おから	しお す
17 (火)	くだもの		こめ むぎ	なし (予定) 〇	
	麦ごはん	わかめ あかだしみそ		とうがん かいわれ たまねぎ	かつおだし
	赤だし汁	わかめ あかだしみそ		とうがん かいわれ たまねぎ	かつおだし
16日は 敬老の日	まさごあげ	とうふ ぶたひき ひじき たまご	でんぶん あぶら	たまねぎ にら にんじん	さけ しお
	昆布の酢の物	こんぶ ちくわ	さとう ごま	きゅうり にんじん もやし	す しょうゆ SKS+S(シークラーサー群)
	ごま菓子 ★		ごま ビーナツ さとう みずあめ		しお
18 (水)	魚介とアーサのスパゲティ☆J	シイラ (予定) イカ あさり チヌ	スパゲティ あぶら	たまねぎ にんじん しめじ にんにく	さけ しょうゆ しお こしょう
	じゃこサラダ	しらす	ごま	こまつな キヤベツ にんじん きゅうり	あおじそ酢 しょうゆ
	ひじきオムレツ	たまご ひじき	さとう	ピーマン たまねぎ グリンピース	しお こしょう
19 (木)	くだもの			あおきりみかん (予定) 〇	
	ばらちらし寿司 (福井)	さば たまご	こめ むぎ ごま さとう あぶら	にんじん たけのこ しいたけ きぬさや どうみょう	す SKS+S しお しょうゆ みりん
	ほうとう汁 (山梨)	あぶらあげ みそ	こむぎこ さとう	かぼちや しめじ にんじん ながねぎ こまつな	しお さけ しょうゆ かつおだし
20 (金)	五平餅風 (長野、岐阜)	みそ	こめ もちこ くるみ ごま さとう		
	やきのり	やきのり			
	食べパン		パン		
22日は シー クラー サーの日	レンズ豆スープ	レンズ豆め とりにく ぎゅうにめう スキムミルク	じゃがいも こむぎこ バター あぶら	たまねぎ にんじん セロリ	しお こしょう とりだし
	魚フライ (シークラーサー蒸え)	シイラ (予定) たまご	こむぎこ ごま パンこ あぶら	シークラーサー	さけ しお
	ごぼうサラダ	ハム	さとう マヨネーズ	ごぼう にんじん きゅうり	しょうゆ みりん
24 (火)	シークラーサーゼリー	アガー	さとう	シークラーサー	
	麦ごはん		こめ むぎ		
	シカムドクチ	ぶたにく かまぼこ		こんにやく とうがん しいたけ	ししょうゆ しお ぶただし かつおだし
23日は 秋の彼岸	御三味 (魚てんぷら)	マクロ (予定) たまご	こむぎこ あぶら	こんにやく とうがん しいたけ	さけ しお
	り (ごぼう、こんにやく、煮付け)	こんぶ	さとう	こんにやく	ししょうゆ みりん ぶただし かつおだし
	キャベツの和え物	かつおがし	さとう	キャベツ きゅうり にんじん どうみょう	ししょうゆ す
25 (水)	くだもの			あおきりみかん (予定)	
	焼きうどん	とりにく	うどん あぶら	しょうが にんにく だんご たまねぎ キャベツ こまつな きくらげ	やきそばソース ウスター ししょうゆ こしょう
	豆腐のおやき☆J	とうち たまご あおのり	じゃがいも こむぎこ タピオカこ ごま あぶら マヨネーズ	ねぎ	こしょう しょうゆ おこのみソース
26 (木)	わかめの酢の物	わかめ	さとう ごま	きゅうり たまねぎ にんじん	す しょうゆ
	バナナ		こめ むぎ	バナナ	
	麦ごはん		こめ むぎ		
27 (金)	吉野煮	とりにく あつあげ うすらたまご	さとういも さとう でんぶん	とうがん にんじん たけのこ しいたけ こまつな	さけ ししょうゆ みりん かつおだし
	さばの塩焼き (シークラーサー蒸え)	さば	あぶら	シークラーサー	しお さけ
	もやしのごま和え		ごま さとう	もやし どうみょう にんじん	ししょうゆ す
地区陸上 がんばれ	麦ごはん		こめ むぎ		
	カレー		じゃがいも こむぎこ バター あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	カレー コーリエ ウスター ケチヤツブ うつちん オールスパイス ケチヤツブ カレールウ パイタンスープ とりだし
	カツ	とりにく たまご	こむぎこ パンこ あぶら	にんにく	こしょう しお
30 (月)	くだもの	カルペンソー (ひよこまめ) レップキドニー	マヨネーズ さとう	きゅうり コーン キヤベツ あおきりみかん (予定)	ノンオイルソシドレ こしょう
	かやくごはん	あぶらあげ だいず	こめ むぎ	ごぼう にんじん しいたけ きくらげ れんこん とうみょう	ししょうゆ さけ みりん しお かつおだし
	かきたま汁	たまご		とうがん ほうれんそう しょうが	ししょうゆ しお かつおだし
中欠食	煮付け	とりにく あつあげ	さとう	だいこん にんじん こんにやく こまつな	ししょうゆ みりん しお かつおだし
	くだもの			かき (予定)	

※ 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。