



令和6年 10月 こんだてひょう

合志市立学校給食センター
TEL(096) 248-2102

ひょう	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー(kcal)	ひとくちメモ	
					かつやからになる(きいろ)	ちやくにやくほねになる(あか)	からだのちようしよとどのえる(みどり)			その他
1	か	セルパバーガー(丸パンカット)		さけフライ コールスロー ラビオリのトマトスープ	まるパン ラビオリ あぶら さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン さけフライ	にんにく にんじん たまねぎ もやし しめじ バジル トマト キャベツ きゅうり しそ かつじゅう	小 635 中 759	<p>目の健康に良い食べ物はビタミンA.E.C.B群を多く含むものです。にんじん、かぼちゃなどの緑黄色野菜、うなぎ、豚肉、納豆、卵などがあげられます。</p> <p>目を大切にしよう！</p> <p>ふるさとくまさんデー：18日</p> <p>荒尾・玉名地域の特産品を紹介いたします。「南関揚げ」は通常の揚げに比べて水分を特に減らして作られます。パリッとした食感とふんわりした食感の両方が味わえます。南関のそうめんづくりの歴史は250～300年とついでています。江戸時代には肥後藩主が参勤交代の際に肥後の土産として必ず持参したともいわれています。17日の「かつのりサラダ」は、かつおぶしとりのりを使ったサラダです。有明海ではのりの養殖が盛んです。</p>	
2	すい	むぎごはん		あぎあじカレー アスパラナッツサラダ	こめ むぎ あぶら さつまいも カシューナッツ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー アスパラガス コーン レモン かつじゅう	小 614 中 771		
3	もく	にんじんパン		わふうスパゲティ ツナサラダ	にんじんパン あぶら スパゲティ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	にんじん たまねぎ しめじ アスパラガス にんにく キャベツ ブロッコリー コーン	小 554 中 701		
4	きん	むぎごはん		はんべんのすましじる いわしのみそれに ごぼうとエリンギのきんぴら	こめ むぎ こんにやく さとう ごまあぶら ごま あぶら	ぎゅうにゅう とうふ はんべん わかめ いわしのみそれに くわわかめ	にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ ごぼう エリンギ	小 522 中 681		
7	げつ	ゆかりごはん		ごもくうどん れんこんサラダ	こめ むぎ とうふめん ごま さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ とり くに ハム	ゆかり にんじん だいこん ごぼう しいたけ こまつな れんこん きゅうり コーン	小 559 中 679		
8	か	むぎごはん		おでん くわわかめとツナのごまだれあえ 一食しそこんぶ	こめ むぎ こんにやく さといも ごまねり ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とり くに あつあげ てんぷら こんぶ うすらたまご くわわかめ ツナ いかまほこし こんぶ	だいこん にんじん きゅうり ごぼう しめじ だしかつお す	小 545 中 696		
9	すい	むぎごはん		かきたまじる ししゃもフライ ごますあえ	こめ むぎ じゃがいも てんぷら あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう たまご とうふ くわわかめ ししゃもフライ	にんじん えのきだけ きゅうり チンゲンサイ もやし	小 544 中 736		
10	もく	食パン ブルーベリージャム		クリームシチュー キャロットサラダ	しょくパン じゃがいも こめ バター あぶら さとう ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう とり くに チーズ しろいんげんまめ なまクリーム ツナ	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり	小 542 中 660		
11	きん	むぎごはん		さといものみそじる とりのこみやき もやしのナムル	こめ むぎ さといも あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ とり くに	にんじん えのきだけ こまつな にんにく しょうが きゅうり もやし	小 556 中 733		
あきやすみ (10/12~10/16)										
17	もく	むぎごはん		なすのみそじる さんましょうが煮 かつのりサラダ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ さんましょうがに ツナのり かつおぶし	なす にんじん えのきだけ チンゲンサイ キャベツ きゅうり	小 541 中 672		<p>減塩給食の日「やさ塩デー」 28日</p> <p>毎月1回、少ない塩分でも食事をおいしくする工夫をした「やさ塩デー」を実施します。みそ汁は、いりこでだしをとります。だしのうま味(うまみ)を控えることができます。</p>
18	きん	なんかんあげどん(むぎごはん)		ふしそうめんじる なんかんあげどんの具 みかん	こめ むぎ そうめん あぶら さとう てんぷら	ぎゅうにゅう とうふ いかまほこ わかめ とり くに かまほこ なんかんあげ たまご	えのきだけ にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ こまつな みかん	小 592 中 740		
21	げつ	たかなチャーハン		ごもくちゅうかスープ たちうおフライ	こめ むぎ ごまあぶら ごま あぶら	ベーコン ぎゅうにゅう ぶたにく たちうおフライ	にんにく たかなづつ コーン ねぎ もやし しょうが だけ の キャベツ にんじん だいこん きくらげ	小 607 中 725		
22	か	むぎごはん		にぼうとう ちくさやき もやしときゅうりの梅おかかあえ	こめ むぎ だんごめん ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とり くに あぶらあげ ちくさやき いかまほこ かつおぶし	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ はくさい きゅうり もやし コーン ねりうめ	小 568 中 751		
23	すい	どんとろけめし		いわしのつみれじる 肉のた煮 こんぶあえ	こめ さとう あぶら ごま さといも	とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう いわし つみれ みそ にく つめしのだ しそこんぶ キャベツ きゅうり	しいたけ にんじん ごぼう ねぎ しょうが だいこん はくさい キャベツ きゅうり	小 560 中 667		
24	もく	食パン		ミートボールシチュー げんきサラダ	食パン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ミートボール ハム こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん コーン しめじ ほうれん草 キャベツ きゅうり トマト	小 610 中 700		
25	きん	マーボーどん(むぎごはん)		(マーボーとうふ) ごまネズサラダ	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら てんぷら ごまねり ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく あかみそ ツナ	にんにく にんじん たまねぎ しいたけ しょうが ねぎ ブロッコリー きゅうり コーン	小 615 中 787		
28	げつ	むぎごはん		さといものうまに みそマヨネーズあえ	こめ むぎ あぶら さといも こんにやく さとう てんぷら あまざけ	ぎゅうにゅう とり くに だいた あぶらあげ てんぷら くわわかめ みそ	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう いんげん しいたけ キャベツ きゅうり コーン	小 549 中 707		
29	か	ココアパン		野菜たっぷりみそラーメン風 フルーツヨーグルト	ココアパン スパゲティ ごまあぶら オリゴとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまほこ みそ あかみそ ヨーグルト なまクリーム	にんじん だいこん しいたけ キャベツ きゅうり	小 553 中 710		
30	すい	わかめごはん		サンラータン 魚とからいもの揚げがらめ	こめ むぎ てんぷら ごまあぶら さつまいも あぶら さとう ごま カシューナッツ くらざとう	わかめ きゅうにゅう とり くに とうふ たまご すく たら	にんじん だいこん しいたけ ねぎ あかピーマン きピーマン なす	小 601 中 765		
31	もく	セルパバーガー(丸パンカット)		ごぼうバーグのグチャップソースかけ ポイルキャベツ かぼちゃポタージュ ハロウィンゼリー	まるパン じゃがいも バター こめ さとう ハロウィンみかんゼリー	ぎゅうにゅう とり くに えだまめ チーズ とり ごぼうバーグ キャベツ	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ	小 599 中 746		

※献立や食材は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください

食を大切にしよう

～「食べる幸せ」を分かち合える世界にするためにできることは？～



10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本では、本来食べられるのに捨てられてしまう食品＝食品ロスが、たくさんあります。

一方で、日本は、多くの食料を海外から輸入しています。また、家計における食費の割合は約4分の1を占めています。日本の大切な文化である「もったいない」のこころを大切に、皆さんそれぞれができることから食品ロス削減に取り組んでみませんか？



消費者庁HPより

10/10 目の愛護デー 「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物

ビタミンA 油と一緒にとると吸収率アップ!

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起すこと、最悪の場合は失明することもあります。

多く含む食品

- かぼちゃ
- モロヘイヤ
- にんじん
- ウナギ
- レバー
- ほうれん草
- など

アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

多く含む食品

- ブルーベリー
- なす
- 紫キャベツ
- など