

月	火	水	木	金	
3	<p>3</p> <p>チョコッフィー イタリアンサラダ</p> <p>コッペパン かぼちゃポタージュ</p> <p>ぎゅうにゅう ベーコン だいず</p> <p>コッペパン ドレッシング さとう</p> <p>かぼちゃ トマト</p> <p>にんじん たまねぎ マッシュルーム</p> <p>パセリ ブロッコリー キャベツ</p> <p>小エネルギ-571kcal 中エネルギ-734kcal 小エネルギ-734kcal</p> <p>10月12日(水)</p> <p>今月の味の旅は長崎です。</p> <p>「皿うどん」は長崎県の郷土料理です。長崎ちゃんぽんを前用汁を少なくして、凍いたそばにあんをかけた料理にアレンジされたものです。</p> <p>給食ではあんにバリバリ麺をからめて食べましょう。</p>	<p>4</p> <p>やさいのおかあえ</p> <p>むぎごぼん おでんぶうに</p> <p>ぎゅうにゅう あつあけ とりにく</p> <p>てんぷら うずらたまご こんぶ かつおぶし</p> <p>こめ むぎ こんにやく さといも</p> <p>だいこん にんじん もやし</p> <p>ほうれんそう</p> <p>小エネルギ-615kcal 中エネルギ-768kcal 小エネルギ-768kcal</p>	<p>5</p> <p>シーザーサラダ</p> <p>ミルクパン</p> <p>ギューにゅう うずらたまごぶたにく</p> <p>きゅうにゅう ツナ</p> <p>ミルクパン ジャガイも さとう</p> <p>ドレッシング</p> <p>たまねぎ にんじん マッシュルーム</p> <p>トマト にんにく</p> <p>キャベツ きゅうり</p> <p>小エネルギ-670kcal 中エネルギ-885kcal 小エネルギ-885kcal</p> <p>味の旅「長崎県」</p> <p>やきチャーめん ビーンズサラダ</p> <p>ミニコッペパン やきチャーめんあん</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ</p> <p>えび ツナ ミックスビーンズ</p> <p>コッペパン あぶら ごまあぶら</p> <p>でんぶん ノンエッグマヨネーズ やきチャーめん</p> <p>たまねぎ にんじん もやし</p> <p>キャベツ たけのこ いんげ</p> <p>にんにく しょうが えだまめ きゅうり</p> <p>小エネルギ-678kcal 中エネルギ-890kcal 小エネルギ-890kcal</p>	<p>6</p> <p>芦北・水原の味</p> <p>さといもコロッケ</p> <p>とりめし</p> <p>やさいみつめし</p> <p>ぎゅうにゅう やさいみつめし とりにく</p> <p>わかめ</p> <p>こめ あぶら さとう</p> <p>さといもコロッケ</p> <p>たけのこ にんじん ごぼう えのき</p> <p>いんげん いたたけ たまねぎ ねぎ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>小エネルギ-683kcal 中エネルギ-751kcal 小エネルギ-751kcal</p>	<p>7</p> <p>ブルベレーゼリー</p> <p>さんまのかんろに</p> <p>むぎごぼん</p> <p>さつまじる</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく やきどうぶ</p> <p>みそ さんまかんろに</p> <p>こめ むぎ さつまじも</p> <p>ブルベレーゼリー</p> <p>にんじん だいこん ごぼう しめじ</p> <p>ねぎ しょうが</p> <p>小エネルギ-692kcal 中エネルギ-854kcal 小エネルギ-854kcal</p>
4	<p>4</p> <p>ちりめんサラダ</p> <p>むぎごぼん キーマカレー</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく チーズ</p> <p>ちりめん</p> <p>こめ むぎ じゃがいも あぶら</p> <p>たまねぎ にんじん グリンピース</p> <p>にんにく りんご トマト</p> <p>しょうが ブロッコリー コーン きゅうり</p> <p>小エネルギ-689kcal 中エネルギ-839kcal 小エネルギ-839kcal</p>	<p>5</p> <p>シナーサラダ</p> <p>ミルクパン</p> <p>ギューにゅう うずらたまごぶたにく</p> <p>きゅうにゅう ツナ</p> <p>ミルクパン ジャガイも さとう</p> <p>ドレッシング</p> <p>たまねぎ にんじん マッシュルーム</p> <p>トマト にんにく</p> <p>キャベツ きゅうり</p> <p>小エネルギ-670kcal 中エネルギ-885kcal 小エネルギ-885kcal</p> <p>味の旅「長崎県」</p> <p>やきチャーめん ビーンズサラダ</p> <p>ミニコッペパン やきチャーめんあん</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ</p> <p>えび ツナ ミックスビーンズ</p> <p>コッペパン あぶら ごまあぶら</p> <p>でんぶん ノンエッグマヨネーズ やきチャーめん</p> <p>たまねぎ にんじん もやし</p> <p>キャベツ たけのこ いんげ</p> <p>にんにく しょうが えだまめ きゅうり</p> <p>小エネルギ-678kcal 中エネルギ-890kcal 小エネルギ-890kcal</p>	<p>6</p> <p>芦北・水原の味</p> <p>さといもコロッケ</p> <p>とりめし</p> <p>やさいみつめし</p> <p>ぎゅうにゅう やさいみつめし とりにく</p> <p>わかめ</p> <p>こめ あぶら さとう</p> <p>さといもコロッケ</p> <p>たけのこ にんじん ごぼう えのき</p> <p>いんげん いたたけ たまねぎ ねぎ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>小エネルギ-683kcal 中エネルギ-751kcal 小エネルギ-751kcal</p>	<p>7</p> <p>ブルベレーゼリー</p> <p>さんまのかんろに</p> <p>むぎごぼん</p> <p>さつまじる</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく やきどうぶ</p> <p>みそ さんまかんろに</p> <p>こめ むぎ さつまじも</p> <p>ブルベレーゼリー</p> <p>にんじん だいこん ごぼう しめじ</p> <p>ねぎ しょうが</p> <p>小エネルギ-692kcal 中エネルギ-854kcal 小エネルギ-854kcal</p>	
11	<p>11</p> <p>ちりめんサラダ</p> <p>むぎごぼん キーマカレー</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく チーズ</p> <p>ちりめん</p> <p>こめ むぎ じゃがいも あぶら</p> <p>たまねぎ にんじん グリンピース</p> <p>にんにく りんご トマト</p> <p>しょうが ブロッコリー コーン きゅうり</p> <p>小エネルギ-689kcal 中エネルギ-839kcal 小エネルギ-839kcal</p>	<p>12</p> <p>味の旅「長崎県」</p> <p>やきチャーめん ビーンズサラダ</p> <p>ミニコッペパン やきチャーめんあん</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ</p> <p>えび ツナ ミックスビーンズ</p> <p>コッペパン あぶら ごまあぶら</p> <p>でんぶん ノンエッグマヨネーズ やきチャーめん</p> <p>たまねぎ にんじん もやし</p> <p>キャベツ たけのこ いんげ</p> <p>にんにく しょうが えだまめ きゅうり</p> <p>小エネルギ-678kcal 中エネルギ-890kcal 小エネルギ-890kcal</p>	<p>13</p> <p>さばのおこし</p> <p>あまのかおり</p> <p>ぎゅうにゅう あぶらあけ だいず</p> <p>みそ さばのおこし</p> <p>こめ くり あぶら さとう</p> <p>しいたけ しめじ にんじん ごぼう</p> <p>たまねぎ なす だいこん ねぎ</p> <p>小エネルギ-646kcal 中エネルギ-806kcal 小エネルギ-806kcal</p>	<p>14</p> <p>きゅうりのピリカラ</p> <p>むぎごぼん</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく やきどうぶ</p> <p>みそ さんまかんろに</p> <p>こめ むぎ さつまじも</p> <p>ブルベレーゼリー</p> <p>にんじん だいこん ごぼう しめじ</p> <p>ねぎ しょうが</p> <p>小エネルギ-692kcal 中エネルギ-854kcal 小エネルギ-854kcal</p>	
17	<p>17</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>ミルクパン</p> <p>ぎゅうにゅう ウインナー ツナ</p> <p>マカロニ</p> <p>ミルクパン さとう ノンエッグマヨネーズ</p> <p>たまねぎ にんじん ほうれんそう</p> <p>えのき パセリ きゅうり</p> <p>小エネルギ-637kcal 中エネルギ-848kcal 小エネルギ-848kcal</p>	<p>18</p> <p>きりほしだいこんのいりに</p> <p>むぎごぼん</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく わかめ</p> <p>みそ ちくわ たいフライ</p> <p>こめ むぎ あぶら さとう</p> <p>こまつな たまねぎ にんじん ねぎ</p> <p>えのき きりほしだいこん いんげん</p> <p>れんこん</p> <p>小エネルギ-702kcal 中エネルギ-871kcal 小エネルギ-871kcal</p>	<p>19</p> <p>キャロットサラダ</p> <p>こくとうパン</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく クリーム</p> <p>ツナ</p> <p>こくとうパン さつまじも くり あぶら</p> <p>バター こめ アーモンド さとう</p> <p>たまねぎ にんじん マッシュルーム</p> <p>しめじ パセリ きゅうり</p> <p>小エネルギ-682kcal 中エネルギ-814kcal 小エネルギ-814kcal</p>	<p>20</p> <p>うさぎの紹介</p> <p>ちくさやき</p> <p>びりめん</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく とりにく</p> <p>かまぼこ ちくさやき</p> <p>こめ さとう あぶら しらたまもち</p> <p>にんじん しいたけ ごぼう えのき</p> <p>きりほしだいこん たまねぎ ねぎ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>小エネルギ-680kcal 中エネルギ-806kcal 小エネルギ-806kcal</p>	
24	<p>24</p> <p>さつまポテト</p> <p>ミニコッペパン</p> <p>ぎゅうにゅう ベーコン ちりめん</p> <p>コッペパン</p> <p>さつまポテト</p> <p>たまねぎ にんじん ほうれんそう</p> <p>にんにく しめじ エリンギ</p> <p>マッシュルーム キャベツ きゅうり</p> <p>小エネルギ-626kcal 中エネルギ-793kcal 小エネルギ-793kcal</p>	<p>25</p> <p>パンサンスー</p> <p>むぎごぼん</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく あつあけ</p> <p>みそ ハム たまご</p> <p>こめ むぎ ごまあぶら さとう</p> <p>でんぶん はるさめ ごま</p> <p>にんにく しょうが たけのこ</p> <p>にんじん たら チンゲンサイ</p> <p>たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり</p> <p>小エネルギ-684kcal 中エネルギ-846kcal 小エネルギ-846kcal</p>	<p>26</p> <p>シモンあえ</p> <p>ひのくにパン</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく</p> <p>ホホ とりにく</p> <p>ひのくにパン じゃがいも でんぶん</p> <p>あぶら さとう ドレッシング</p> <p>たまねぎ にんじん パセリ</p> <p>ブロッコリー きゅうり</p> <p>小エネルギ-682kcal 中エネルギ-814kcal 小エネルギ-814kcal</p>	<p>27</p> <p>うめちりごぼん</p> <p>うめ</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく あつあけ</p> <p>みそ ロースハム おから ちりめん</p> <p>こめ むぎ こんにやく あぶら</p> <p>さとう ノンエッグマヨネーズ ごま</p> <p>にんじん だいこん ねぎ キャベツ</p> <p>きゅうり きくらげ</p> <p>小エネルギ-649kcal 中エネルギ-805kcal 小エネルギ-805kcal</p>	
21	<p>21</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>ミルクパン</p> <p>ぎゅうにゅう ウインナー ツナ</p> <p>マカロニ</p> <p>ミルクパン さとう ノンエッグマヨネーズ</p> <p>たまねぎ にんじん ほうれんそう</p> <p>えのき パセリ きゅうり</p> <p>小エネルギ-637kcal 中エネルギ-848kcal 小エネルギ-848kcal</p>	<p>22</p> <p>きりほしだいこんのいりに</p> <p>むぎごぼん</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく わかめ</p> <p>みそ ちくわ たいフライ</p> <p>こめ むぎ あぶら さとう</p> <p>こまつな たまねぎ にんじん ねぎ</p> <p>えのき きりほしだいこん いんげん</p> <p>れんこん</p> <p>小エネルギ-702kcal 中エネルギ-871kcal 小エネルギ-871kcal</p>	<p>23</p> <p>キャロットサラダ</p> <p>こくとうパン</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく クリーム</p> <p>ツナ</p> <p>こくとうパン さつまじも くり あぶら</p> <p>バター こめ アーモンド さとう</p> <p>たまねぎ にんじん マッシュルーム</p> <p>しめじ パセリ きゅうり</p> <p>小エネルギ-682kcal 中エネルギ-814kcal 小エネルギ-814kcal</p>	<p>28</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>むぎごぼん</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ</p> <p>わかめ かいそう</p> <p>こめ むぎ はるさめ でんぶん</p> <p>たまねぎ チンゲンサイ にんじん</p> <p>ねぎ しいたけ にんにく</p> <p>しょうが きゅうり</p> <p>小エネルギ-631kcal 中エネルギ-784kcal 小エネルギ-784kcal</p>	
31	<p>31</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>ミニバイパン</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく ハム</p> <p>バイパン</p> <p>うどんめん あぶら</p> <p>にんにく たまねぎ しめじ ねぎ</p> <p>キャベツ きゅうり</p> <p>小エネルギ-576kcal 中エネルギ-756kcal 小エネルギ-756kcal</p>	<p>32</p> <p>パンサンスー</p> <p>むぎごぼん</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく あつあけ</p> <p>みそ ハム たまご</p> <p>こめ むぎ ごまあぶら さとう</p> <p>でんぶん はるさめ ごま</p> <p>にんにく しょうが たけのこ</p> <p>にんじん たら チンゲンサイ</p> <p>たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり</p> <p>小エネルギ-684kcal 中エネルギ-846kcal 小エネルギ-846kcal</p>	<p>33</p> <p>シモンあえ</p> <p>ひのくにパン</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく</p> <p>ホホ とりにく</p> <p>ひのくにパン じゃがいも でんぶん</p> <p>あぶら さとう ドレッシング</p> <p>たまねぎ にんじん パセリ</p> <p>ブロッコリー きゅうり</p> <p>小エネルギ-682kcal 中エネルギ-814kcal 小エネルギ-814kcal</p>	<p>34</p> <p>うめちりごぼん</p> <p>うめ</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく あつあけ</p> <p>みそ ロースハム おから ちりめん</p> <p>こめ むぎ こんにやく あぶら</p> <p>さとう ノンエッグマヨネーズ ごま</p> <p>にんじん だいこん ねぎ キャベツ</p> <p>きゅうり きくらげ</p> <p>小エネルギ-649kcal 中エネルギ-805kcal 小エネルギ-805kcal</p>	

10月10日は「目の愛護デー」

目の健康に「ビタミンA」を!

10月10日は「目の愛護デー」です。10を敬に開すと、目とまゆの形に似ることから命名されました。目の健康に不可欠な栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何れも目を長く使う機会が多い現代に、意識してとりたいたい栄養素の一つです。

ビタミンAを多く含む食べ物

にんじん ほうれん草 かぼちゃ レバー ウナギ キンダラ

ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理することをおすすめします。

★献立は都合により変更することがあります。★地元で生産された野菜等を使用する日は、献立の横にイラストがあります。探してみてください。



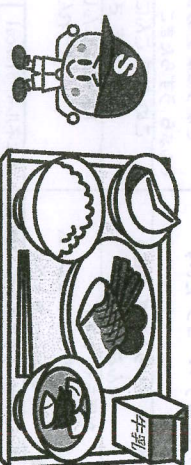
パタパタ通信

令和4年10月
芦北町学校給食センター

秋らしくなってきました。お米に野菜、果物、魚など日本の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎える季節です。「旬」とは、その食べ物がたくさんとれるうえに、一年のうちで最もおいしいく、栄養価も高くなる時期のことです。収穫の秋を感じたいですね。



健康な体をつくるためのポイント



栄養バランスの良い食事を心がける

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。



主食

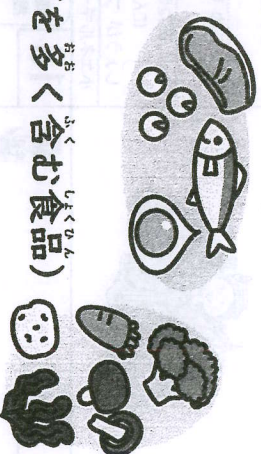
(主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)

……ごはん・パン・めん類など

主菜

(主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)

……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず



副菜

……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず

「お魚を食べよう！」

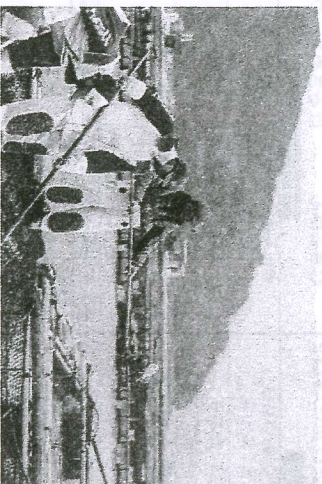


天草さくら鯛 (養殖マダイ)

生産量：天草市 6,919 トン (平成30年) 熊本県 8,684 トン ・ 全国2位の生産量！
養殖場：八代海沿岸 (牛深・楠浦・御所浦など)

エサ：おちに魚の粉や小麦粉などが入った固形のエサ

料理：刺身、煮つけ、塩焼き、鯛めし、お吸い物、アクラパッツァ、などなんでもおいしい！



※漁業や養殖業・水産加工業など水産物を利用する産業を「水産業」といいます。

魚の栄養は、私たちに必要なものばかり！

- タウリン
- DHA (ドコサヘキサエン酸)
- DNA (エイコサペンタエン酸)
- カルシウム・タンパク質・ビタミン

今年(ことし)は天草の魚をたくさん食べよう！

天草は、きれいな海にかまね、豊かな水産資源をいかした水産業(※)をおもな産業として発展してきました。ところが、新型コロナウイルス感染症が流行し、輸出がとまるなど、水産業にも大きな影響がでています。たくさんのお魚が行き場をなくして、漁業者が困っています。そこでみなさんに、今年(ことし)は給食で魚を食べてもらい、漁業者を応援してもらいたいと思います。

「養殖マダイ」の「養殖」って何？

自然の海にすんでいる魚は、天然魚とよばれますが、それに対して、稚魚(魚の赤ちゃん)をイケスに入れて、こだわりの安心・安全なエサで大きくおいしく育てた魚を「養殖魚」といいます。天草では、マダイやブリ、シラサギ、カンパチなどの魚が養殖されており、年中食べられますので、ぜひお家でも食べてください。

(熊本県海水産養殖漁業協同組合資料より)