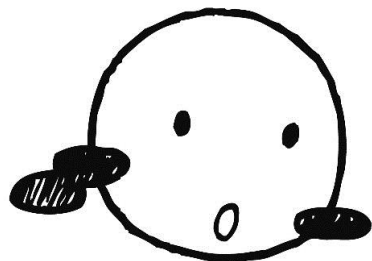
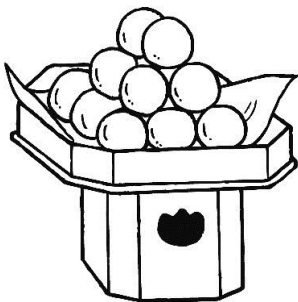


平成29年 10月 学校給食予定こんだてひょう

長与町立長与小学校						No. 1
ひ に ち	よう び	こ ん だ て め い	ざ い り ょ う			エ ネ ル ギ ー kcal
			(赤) 血や肉のもとになる	(黄) 熱や力のもとになる	(緑) 体の調子をととのえる	たんばく質 g
2	月	わかめむぎごはん	わかめごはんのもと	こめ むぎ		601 23. 7
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		すましじる	とうふ はんぺん		たまねぎ にんじん えのきだけ	
		さんまのしょうがに	さんまのしょうがに			
		うらかみぞぼろ	ぶたにく あげかまぼこ	あぶら さとう	こんにやく ごぼう もやし にんじん	
3	火	レーズンパン		レーズンパン		594 23. 1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		チンゲンサイのクリームに	ウインナー りゅうにゅう	こむぎこ バター	チンゲンサイ たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム	
		ささみのごまドレッシングサラダ	チキンほぐしめ	さとう あぶら ごま	きゅうり ほうれんそう	
4	水	ごはん		こめ		647 18. 8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		あきやさいののもの	とりにく	さといも くり あぶら さとう	こほう れんこん しめじ こんにやく しいたけ インゲン	
		やさいのアーモンドあえ		さとう アーモンド	キャベツ きゅうり にんじん	
		じゅうごやだいふく		じゅうごやだいふく		
5	木	コッペパン		コッペパン		610 26. 0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ラビオリスーフ	ベーコン	ラビオリ	コーン たまねぎ にんじん パセリ	
		ハンバーグのきのこソース	ハンバーグ	さとう あぶら	たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム	
		もやしとコーンのサラダ		さとう あぶら	もやし コーン	
6	金	むぎごはん		こめ むぎ		605 22. 8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		わかめスーフ	わかめ とうふ	ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	
		すぶた	ぶたにく	でんぷん あぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ しいたけ	
10	火	ナン		ナン		647 26. 0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		やさいスーフ	ベーコン		たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう パセリ	
		キーマカレー	ぶたひきにく りゅうひきにく ガルバンゾ スキムミルク	あぶら	たまねぎ にんじん にんにく	
		ミニトマト			ミニトマト	
		ヨーグルト	ヨーグルト			
11	水	むぎごはん		こめ むぎ		665 25. 3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごもくまめ	ぶたにく あげかまぼこ だいず こんぶ	じゃがいも さとう あぶら	にんじん こんにやく インゲン	
		いわしのうめに	いわしのうめに			
		やさいのあまずあえ		さとう	キャベツ だいこん にんじん	
12	木	コッペパン		コッペパン		646 25. 6
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		タイピーエン	ぶたにく いか うずらたまご はんぺん	はるさめ ごまあぶら	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ きくらげ	
		はるまき	はるまき	あぶら		
		さんしょくナムル		ごま ごまあぶら さとう	にんじん もやし ピーマン	
13	金	べんとうのひ				
16	月	むぎごはん		こめ むぎ		588 27. 4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		かきたまじる	たまご はんぺん	でんぷん	たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	
		あじのにつけ	あじ	さとう	しょうが ふかねぎ	
		チンゲンサイともやしのあえもの		ごまあぶら さとう	もやし チンゲンサイ にんじん	



旧暦の8月15日を十五夜^{きゅうれき がつ にち じゅうごや}といって、昔^{むかし}から月^{つき}を見る風習^みがありました。この日はすすきや月見^{つきみ}だんご、
さといも^{そな}などを供^{きゅうれき がつ にち じゅうさんや}えます。また旧暦の9月13日を十三夜^{そな}といっておなじようにお供^{そな}えものをして、なが
め^{そな}ます。お供^{ゆうめい}えするもので有名なものが「さといも」で中秋の名月^{ちゅうしゅう めいげつ}は「いも名月^{めいげつ}」と別の名前^{べつ なまえ}で呼^よばれること
もあ^{ことし}います。今年^{ちゅうしゅう めいげつ}の中秋の名月^がは、10月4日^{にち}です。この機^{きかい}会^{あき}に、秋^{よぞら}の夜^よ空^{そら}をながめてみ^みませんか。



平成29年 10月 学校給食予定こんだてひょう

長与町立長与小学校							NO. 2
ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	ざ い り ょ う			エ ネ ル ギ ー kcal	
			(赤) 血や肉のもとになる	(黄) 熱や力のもとになる	(緑) 体の調子をととのえる	たんばく質 g	
17	火	べ ん と う の ひ					
18	水	いもごはん		こめ さつまいも		586 24. 0	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		なめこじる	とうふ あかみそ わかめ		なめこ ねぎ		
		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	ごま あぶら さとう	にんじん キャベツ たまねぎ しょうが		
19	木	こがたコッペパン		コッペパン		592 27. 4	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		みそラーメン	ぶたひきにく あかみそ	ラーメン ごまあぶら	しょうが もやし たまねぎ コーン きくらげ		
		とりのくのオイスターソースいため	とりにく	カシューナッツ あぶら	エリンギ たまねぎ にんじん えだまめ		
20	金	むぎごはん		こめ むぎ		683 23. 2	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		はっほうさい	ぶたにく いか うずらたまご はんぺん	あぶら でんぷん さとう	たまねぎ にんじん しょうが はくさい たけのこ しいたけ		
		ショーロンポー	ショーロンポー				
		ちゅうかサラダ		はるさめ ごま ごまあぶら さとう	きゅうり あかピーマン		
23	月	たきこみごはん	あぶらあげ	こめ	にんじん ごぼう しいたけ	574 29. 6	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		なすのみそしる	あつあげ むぎみそ		たまねぎ なす ねぎ		
		さばのしおやき	さばのしおやき				
		えのきのおひたし		さとう	こまつな えのきだけ		
24	火	パーカーハウスパン		パーカーハウスパン		597 25. 3	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		アルファベットスーフ	ベーコン	マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ にんにく		
		てづくりさかなフライ	しろみざかな	こむぎこ パンこ あぶら			
		キャベツのピクルス		さとう	キャベツ きゅうり		
		ブルーベリーゼリー		ゼリー			
25	水	むぎごはん		こめ むぎ		584 18. 6	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん こんにやく グリンピース		
		きゅうりとひよっつのすのもの	ひよっつる	はるさめ さとう	きゅうり		
26	木	コッペパン		コッペパン		597 27. 5	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		チリコンカーン	ぎゅうひきにく ぶたひきにく グレートノーザン	あぶら	たまねぎ にんじん にんにく		
		ツナとほうれんそうのサラダ	ツナ	ごま ごまあぶら さとう	ほうれんそう キャベツ コーン		
27	金	むぎごはん		こめ むぎ		589 26. 5	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ワンタンスーフ	ぶたにく はんぺん	ワンタン ごまあぶら	たまねぎ もやし にんじん ねぎ		
		チンジャオロースー	ぎゅうにく	ごま さとう あぶら でんぷん	ピーマン あかピーマン たけのこ きくらげ しょうが にんにく		
30	月	むぎごはん		こめ むぎ		628 21. 5	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ちくぜんに	とりにく	じゃがいも さとう あぶら	こんにやく にんじん れんこん ごぼう しいたけ インゲン たけのこ		
		あつやきたまご	あつやきたまご				
		くきわかめのすのもの	くきわかめ	さとう ごまあぶら	もやし		
31	火	こがたコッペパン		コッペパン		647 26. 7	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ごもくうどん	とりにく はんぺん あぶらあげ	うどん	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ		
		さつまいもとこざかなのあげに	にぼし	さつまいも さとう くらざとう みずあめ ごまあぶら			
		みかん			みかん		

こんな生活パターンになっていませんか？



自分にあてはまることがあったら、どうやって改善したらよいか考えてみましょう。

