



10月の献立

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)												
ごはん 牛乳 柳川風煮 茎わかめの酢のもの	ごはん 牛乳 鶏肉の マーマレード焼き コーンポテト キャベツのスープ	中華おこわ 牛乳 バンバンジー 豆腐の中華スープ 梨	ごはん 牛乳 秋鮭の塩焼き 豆と海藻のサラダ 麩とえのきのみそ汁	ごはん 牛乳 がんと冬瓜の煮物 五色和え												
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)												
 【スポーツの日】	ごはん 牛乳 鶏肉と白いんげん豆の トマト煮 アーモンドサラダ (小)キャロットゼリー	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ばんさんすう (中)キャロットゼリー	ごはん 牛乳 コロコロおでん ひじきのみそマヨ和え	くりごはん 牛乳 鱈の磯辺揚げ ほうれん草の梅かつお和え そうめん汁												
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)												
あか 赤しごごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 さきいかの かみかみ和え	ごはん 牛乳 ホキのレモン風味 みるくおから もずくと豆腐のみそ汁	ごはん 牛乳 はっすん 野菜と竹輪の和え物 くるみちりめん 【食育の日】	ごはん(少なめ)牛乳 ちゃんぽんめん (小中)煮卵トッピング (保幼)煮鶏トッピング チンゲン菜の中華和え	ごはん 牛乳 ポテトのチーズ焼き ブロッコリーのごま風味 大根のコンソメスープ												
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)												
ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 切り干しと ツナの和え物 りんご	ごはん 牛乳 鯖のカレー焼き 切り昆布の炒り煮 豚汁	ごはん 牛乳 肉豆腐 青じそ和え 大豆といりこ の揚げ煮	ごはん 牛乳 シーフードの クリームシチュー 大根のサラダ	セルフおにぎらず (牛肉の炒め物) (もやしのナムル) 牛乳 中華コーンスープ (中)お米のムース												
31日(月)	<div data-bbox="384 1526 493 1777" data-label="Image"></div> <div data-bbox="507 1526 1248 1777" data-label="Table"> <p>☆平均栄養量☆</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>651 kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>26.5 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>18.4 g</td> <td>カルシウム</td> <td>363 mg</td> </tr> <tr> <td>食物繊維</td> <td>4.6 g</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.1 g</td> </tr> </table> </div> <div data-bbox="1262 1506 1577 1584" data-label="Text"> <p>美土里中リクエスト給食</p> </div> <div data-bbox="1262 1603 1522 1777" data-label="Text"> <p>小学校4年生の 食事量に相当 する値です</p> </div>				エネルギー	651 kcal	たんぱく質	26.5 g	脂質	18.4 g	カルシウム	363 mg	食物繊維	4.6 g	食塩相当量	2.1 g
エネルギー	651 kcal	たんぱく質	26.5 g													
脂質	18.4 g	カルシウム	363 mg													
食物繊維	4.6 g	食塩相当量	2.1 g													

※物資納入の都合等により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

10月 給食だよ!

安芸高田市給食センター
令和4年(2022年)10月



安芸高田市の恵みを 給食でいただきます!

安芸高田市では、市内で作られた食材や加工品を給食にとりいれています。左の絵は、1学期に給食で使った食材や加工品をマップにまとめたものです。
献立表の裏にある3色・6群わけの表の下には、その月に使う予定の安芸高田市産の食材を紹介しています。

卒業までにあの味を! (中学校3年生リクエスト給食)

今年度も、市内中学校3年生のリクエスト給食を実施します(10月~2月)。学校ごとに、リクエストのあった料理を取り入れながら献立を考えていきます。楽しい給食時間になりますように…。(それぞれの中学校には、リクエスト内容や、給食センターに寄せられたメッセージについても詳しくお知らせする予定です。)

給食の思い出&メッセージ

(美土里中学校編) (*ω*)

ほんの一部しか紹介できないのが残念ですが…。
たくさんの声を聞かせてくれてありがとう!

- ・小学校3年生の時に、白米が食べられなくて泣いていた事もあったけど、どんどん学年が上がっていきうちに「今日の給食は何だろな♪」と思うようになって、今では楽しみになっています。そして、家では食べられない物も食べられるし、甘さや濃さもちょうど良くとても美味しいです。
- ・おいしいです!いつも作ってくださりありがとうございます。ぼくナムルめっちゃ好きです!
- ・時々給食に出てくるメニューが、パンの時はいつもと少し違って新鮮でした。
- ・たくさんのおいしい給食がありましたが、リクエスト給食が一番楽しみでした。リクエスト給食が来るたびに、いつも何が来るか楽しみで、豚のしょうが焼きが来たら、超うれしかった思い出がありました。
- ・一時期かんきつ類が多くていやでしたが、最近減ってきてすごくうれしいです。あとぼくはぬたが苦手なのでなくしてほしいです。サラダはドレッシングが欲しいです。
- ・毎日色々な物が出てきて、本当においしいものばかりでした。高校では給食が食べられないから、最後の給食を楽しめたらいいと思います。