



# 給食だより

香住学校給食センター  
(電話36-0686)

| 月                                                                                                                                                                                             | 火                                                                                                                                                                                | 水                                                                                                                                                                                                               | 木                                                                                                                                                                                 | 金                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ジオンくんがついている<br/>ひ ちょうないさん さかな<br/>日は、町内産の魚やイカ<br/>を使っています。</p>                                            | <p>5<br/>ごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>オムレツのきのこソース<br/>ヤーコンのカレーきんぴら<br/>さつま汁<br/>ノドグロのり</p>                                                                                          | <p>6<br/>かにのほほえみ米ごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>みそチキンカツ<br/>こまつな に<br/>小松菜の煮びたし<br/>トック</p>                                                                                                                          | <p>7<br/>ごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>焼きカレー<br/>ごもく<br/>五目なます<br/>あきやさい に<br/>秋野菜のそぼろ煮</p>        | <p>8<br/>むぎ<br/>麦ごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>だいず<br/>イカと大豆のかりんとう揚げ<br/>キャベツと昆布のサラダ<br/>のっぺい汁<br/>かみかみデー</p>  |
| <p>11<br/>ごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>やぐり<br/>焼き栗コロッケ<br/>はりはりづけ<br/>じゃぶ<br/>にほん きょうどりょうり おかたぐん<br/>日本の郷土料理(美方郡)</p>                                                                            | <p>12<br/>むぎ<br/>麦ごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>この や ふう<br/>つくねのお好み焼き風<br/>あつお ちゅうかに<br/>厚揚げの中華煮<br/>りんご</p>                                                                         | <p>13<br/>ごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>さけ<br/>鮭のちゃんちゃん焼き<br/>くろまめ<br/>黒豆サラダ<br/>はるさめ<br/>春雨スープ<br/>ヨーグルト</p>                                                                                                       | <p>14<br/>ごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>とりく しお<br/>鶏肉の塩こうじ焼き<br/>かい<br/>海そうサラダ<br/>かぼちゃのポタージュ</p>  | <p>15<br/>さつまいもごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>ツバスのたつた揚げ<br/>ゆで野菜ごまドレッシング<br/>きのこ汁</p>                           |
| <p>18<br/>ごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>とりく なんばんづ<br/>鶏肉の南蛮漬け<br/>マカロニサラダ<br/>ぐ<br/>具だくさんかす汁<br/>ハッピーマンデー</p>  | <p>19<br/>むぎ<br/>麦ごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>あき こんさい<br/>秋の根菜カレー<br/>ピーナッツあえ<br/>ラフランス</p>     | <p>20<br/>ごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>あま<br/>甘エビのから揚げ<br/>はるさめ す もの<br/>春雨の酢の物<br/>みそおでん<br/>とと ひ<br/>魚の日<br/>《香美町魚食普及事業》</p>  | <p>21<br/>ちらしずし<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>サバのゆずみそ焼き<br/>たくあんのごまあえ<br/>ゆばのすまし汁<br/>和食の日</p>       | <p>22<br/>ごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>チーズすり身まき<br/>じゃこひじきふりかけ<br/>さつまいもの豆乳シチュー</p>                         |
| <p>25<br/>ごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>ぶたにく<br/>豚肉のしょうが炒め<br/>ポテトサラダ<br/>わかめのみそ汁<br/>みかん</p>                                                                                                     | <p>26<br/>ごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>イワシの変わりフライ<br/>こんにゃくおかか炒め<br/>ABCスープ<br/>《香美町魚食普及事業》</p>  | <p>27<br/>ごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>たまご<br/>卵のミートカップ<br/>ひじきのマリネ<br/>かぶのスープ煮</p>                                                                                                                                | <p>28<br/>ごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>ハタハタごま天ぷら<br/>キャベツ梅風味<br/>ちくぜん煮</p>                       | <p>29<br/>しょうがめし<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>ハンバーグ<br/>こまつナサラダ<br/>ほうとう汁</p>                                                                                                                        |

★都合により、献立を変更することがあります。



## 11月8日は「いい歯の日」

「い(1) い(1) 歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。  
健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし菌や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

|                                                                                                                 |                                                                                                                  |                                                                                                                 |                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>食べ過ぎを防ぎ、<br/>肥満を予防する</p>  | <p>消化を助け、栄養<br/>の吸収がよくなる</p>  | <p>味がよくわかり、<br/>味覚が発達する</p>  | <p>脳が活性化し、<br/>集中力が高まる</p>  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## ありがとうございます！

香美町の生産者さんより「かにのほほえみ米」67kgを寄贈していただきました。

物価、米価格高騰の中、おいしいお米をいただき、大変ありがたく思います。

6日に提供します。感謝していただきます。

