

# 令和元年11月 学校給食献立予定表



和水町菊水共同調理場  
TEL 86-4236  
FAX 86-4313

中止 予定	日 曜	主食	牛 乳	おかず	材料			小学/中学		ひとくちメモ	
					赤	黄	緑	熱量	熱量		
					主に体の組織をつくる			蛋白	蛋白		
	1	金	食パン	○ ポークビーンズ コーヒークリーム こんにやくサラダ	ひよこ豆 金時豆 豚肉 大豆 牛乳 生クリーム ツナ	食パン ごま じゃがいも 砂糖 こんにやく	たまねぎ 人参 キャベツ 枝豆 コーン きゅうり	644 26.1	809 32.8	コーヒークリーム を、食パンにはさん で食べましょう	
	5	火	麦ごはん	○ 呉汁 魚のサラ玉ソース ごまあえ	牛乳 豆腐 メル 油揚げ わかめ 大豆(煮干)	米 ごま 砂糖 麦 じゃが芋 澱粉 小麦粉 油	人参 しいたけ ねぎ もやし ほうれん草	619 25.5	767 30.5	熊本県産サラ玉ね ぎのピューレを使っ たソースを魚にかけ ます	
	6	水	ひのくにパン	○ 肉うどん 肉詰めいなり 甘夏サラダ	わかめ 肉詰めいなり 牛乳 鶏肉 竹輪 みそ (本かつお) 油揚げ	ひのくにパン 冷うどん麵 油	人参 たまねぎ ねぎ きゅうり 甘夏 レタス	645 26.2	802 31.1	肉詰めいなりをうど んにのせて食べま しょう	
	7	木	麦ごはん	○ キーマカレー ちりめん佃煮 コールスロー	牛乳 鶏肉 チーズ 豚肉 大豆 かつお節 ちりめん	油 ごま 麦	たまねぎ グリンピース 人参 キャベツ きゅうり しょうが	675 28.0	856 34.8	ちりめん佃煮は、よ くかんで食べましょ う	
	8	金	ミルクパン	○ 米粉麺スープ いりこ大豆 しゃきしゃきサラダ	牛乳 わかめ 豚肉 いりこ 大豆 チキンハム	ミルクパン ビーフン マーガリン さと芋 砂糖 ごま じゃが芋	きくらげ 人参 ねぎ たまねぎ キャベツ もやし セロリ ピーマン	602 26.1	764 32.7	11月8日の「いい 歯の日」にちなんだ カミカミ献立です	
	12	火	麦ごはん	○ 筑前煮 魚のねぎみそ焼 海藻サラダ	牛乳 厚揚げ 海藻 鶏肉 あじ	米 油 砂糖 ごま 麦 こんにやく じゃが芋 砂糖	人参 ごぼう きゅうり れんこん いんげん ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ	641 27.0	814 35.0	海藻を普段の食事 にもっと取り入れま しょう	
	13	水	麦ごはん	○ 麻婆なす シューマイ ナムル	牛乳 豚肉 厚揚げ シューマイ	米 油 ごま 麦 砂糖 でんぷん	なす 人参 たまねぎ ねぎ たけのこ もやし	652 23.6	836 29.6	シューマイは小学生 2個、中学生3個で す	
	14	木	麦ごはん	○ のっぺ汁 赤魚のみかんソースかけ 白菜の甘酢あえ	牛乳 厚揚げ みそ 鶏肉 赤魚 (煮干)	米 さと芋 ごま 麦 こんにやく 油 澱粉 砂糖	人参 ごぼう 白菜 大根 ねぎ きゅうり しいたけ みかん	617 23.5	770 28.6	みかんソースは、熊 本県産みかん果汁を 使って手作りします	
	15	金	食パン	○ もずくスープ 鶏肉とさつま芋の揚げ煮 フルーツクリーム	牛乳 豆腐 もずく いか(本かつお) 鶏肉 生クリーム	食パン ごま 小麦粉 砂糖 澱粉 さつま芋	人参 パイン 黄桃 ねぎ たまねぎ しいたけ たけのこ パナナ レモン	667 22.7	859 28.7	鶏肉とさつま芋を揚 げて、しょうゆダレ をからめます	
	18	月	ひりん飯	○ だご汁 れんこん金平	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ 天ぷら 油揚げ 鶏肉(煮干) 豚肉	米 ごま さと芋 砂糖 白玉粉 油 中力粉 砂糖	しいたけ ごぼう 大根 人参 ねぎ れんこん いんげん	627 26.0	782 32.1	ふるさとくまさん デー。宇城地域の郷 土料理です	
全小 1年	19	火	麦ごはん	○ おでん きびなごフライ ピーナツあえ	うずら卵 厚揚げ 牛乳 鶏肉 竹輪 こんぶ (本かつお) きびなご	米 さと芋 麦 こんにやく 油 ピーナツ	大根 キャベツ 人参 もやし ほうれん草	631 26.7	818 34.9	きびなごは熊本県で 水揚げされたもので す	
全小 2年	20	水	米粉入りかぼ ちゃパン	○ ひよこ豆のスーフ 魚のハーブ焼き ポテトサラダ	牛乳 ひよこ豆 豚肉 鶏肉 サケ	米粉入りかぼちゃパン じゃが芋 油	人参 たまねぎ 大根 なす きゅうり ねぎ キャベツ	634 28.5	807 35.0	熊本県産かぼちゃの ペーストが入った食 パンです	
	21	木	麦ごはん	○ 石狩汁 ちくわの二色揚げ 白菜あえ	牛乳 サケ 豆腐 こんぶ (本かつお) みそ 竹輪 チキンハム 青のり	米 油 ごま 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	白菜 人参 ねぎ 大根 しょうが きゅうり こまつな	654 27.3	791 31.6	ちくわはカレー味と 青のり味です	
	22	金	黒糖パン	○ 米粉のシチュー 若鶏ナゲット 大根サラダ・みかん	牛乳 鶏肉 ナゲット	黒糖パン ごま じゃが芋 米粉 バター	大根 たまねぎ 人参 しめじ チンゲン菜 みかん きゅうり	626 22.7	824 29.8	みかんは玉名の特産 品です。	
	25	月	ゆかりごはん 手巻きのり	○ はんぺん汁 千草焼 茎わかめの金平	ちりめん 牛乳 焼きのり はんぺん 千草焼 茎わかめ 大豆(本かつお) 豆腐	米 ごま 油 麦 砂糖	しそ えのき しめじ 人参 ごぼう ねぎ	621 24.8	787 31.0	11月24日は語呂合わせ で「いいにほんしょく の日」、和食の日です	
	26	火	麦ごはん	○ 卵丼の具 ししゃも 枝豆のサラダ	牛乳 豆腐 卵(本かつお) ししゃも ツナ	米 澱粉 麦 砂糖 油 ピーナツ	枝豆 人参 たまねぎ しいたけ きゅうり ねぎ レタス コーン	640 30.5	819 39.1	丼にご飯をつぎ、卵 とじをかけましょう	
	27	水	麦ごはん	○ 肉じゃが いわしのかば焼き ごま酢あえ	牛乳 厚揚げ 豚肉 いわし	米 油 ごま 砂糖 麦 じゃが芋 こんにやく	しいたけ たまねぎ グリンピース 人参 もやし ほうれん草	706 26.7	844 30.6	いわしの開きは、尻 尾まで食べられます よ	
	28	木	麦ごはん	○ さつま汁 魚のレモン酢漬け 白菜こんぶあえ	牛乳 厚揚げ 鶏肉 こんぶ (煮干) メル	米 油 砂糖 麦 澱粉 小麦粉 さつま芋 ごま	大根 ごぼう 人参 ねぎ 白菜 たまねぎ レモン	633 24.2	788 29.0	芋や海藻は、普段の 食事に不足しがちな 食品です。	
	29	金	はちみつレ ントースト	○ ポトフ ごぼうサラダ	牛乳 白いんげん豆 ウィンナー 豚肉 チキンハム	食パン はちみつ マーガリン ごま 砂糖 じゃが芋	大根 レモン たまねぎ キャベツ もやし 人参 ごぼう きゅうり	646 22.5	826 27.7	レモン果汁とはちみつ でトーストを作り ます	

\* 太字は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。  
\* 物資購入の都合により、献立が変更になる場合があります。  
\* だし汁をとる目的で使用する食品を(本かつお)(煮干)と表示しています。

## コツコツ貯めよう! 骨貯金

骨の強さは、「骨量」と「骨質」によって決まります。このうち骨量は、成長期の10代に急激に増加し、20～30代で最大になると、その後はだんだんと減少していきます。つまり、将来にわたって丈夫な骨を保つには、10代のうちにどれだけ「骨貯金」できるかがカギとなります。

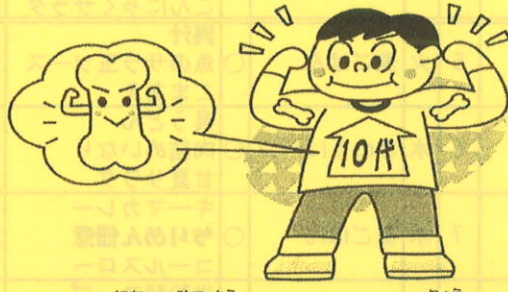
### 「骨貯金」のポイント

#### ① 栄養バランスのとれた食事

骨は、カルシウムなどのミネラルと、たんぱく質のコラーゲンでできており、皮膚や髪の毛と同じように毎日作り替えられています。食事を抜いたりせず、1日3回必ずとるようにしましょう。主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養バランスをとりやすくなります。

#### ② カルシウムをしっかりとる

サプリメントではなく、食事からカルシウムをとるようにしましょう。カルシウムは体内へ吸収しにくい栄養素ですが、牛乳・乳製品は、ほかの食品と比べて、カルシウムの吸収率が高い特長があります。また、カルシウムの吸収を高めるビタミンD、骨へのカルシウムの取り込みを助けるビタミンKを一緒にとるのも効果的です。



年齢	男性	女性
8～9歳	650mg	750mg
10～11歳	700mg	750mg
12～14歳	1,000mg	800mg
15～29歳	800mg	650mg
30～49歳	650mg	650mg
50歳以上	700mg	650mg

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準2015年版」より)

カルシウムの多い食品	しらす干し	納豆	小松菜
<p>ヨーグルト 1個(100g) 120mg</p> <p>牛乳 コップ1杯(200g) 220mg</p> <p>プロセスチーズ 1切れ(20g) 130mg</p>	<p>木綿豆腐 1/2丁(150g) 140mg</p>	<p>1パック(50g) 45mg</p> <p>ひじき 大さじ1(5g) 50mg</p>	<p>1/4束(70g) 120mg</p>

(文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」より)

#### ビタミンDの多い食品

イワシ・サケなどの魚類

★ビタミンDは、日光に当たることで体内でもつくられます。

#### ビタミンKの多い食品

納豆、小松菜・ほうれん草・モロヘイヤなどの葉野菜

#### ③ 適度に運動する

強い骨をつくるには、運動をして骨に重力をかけることも必要です。バスケットボールやバレーボールなど、よくジャンプをする競技で背が高い選手が多いのは、より多くの重力が骨に加わっているためです。運動する習慣のない人は、ウォーキングやスクワットなど、意識して体を動かすようにしましょう。



ようこそ調理場へ!

10月15日、中央小の4～6年生の給食委員会のみなさんが調理場に見学に来てくれました。調理員さんから熱心に話を聞いたり、ごはんを炊くかまや、背の高さと同じ位の大きなしゃもじに触れる体験をしました。この時の様子は、全校児童のみなさんに報告するそうです。



中央小給食委員会のみなさん



ごはんの炊飯釜を抱えているところ