



令和5年 11月 こんだてひょう

合志市立学校給食センター
TEL(096) 248-2102

ひ	よう	しゅじょく	きょうりゅう	おかず	ざいりょう				エネルギー (kcal)	ひとくもメモ
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしきをとのえる	ちようみりよう ほか		
1	水	むぎごはん		はるさめコーンスープ とりとレバーのナッツあえ	こめ むぎ あぶらはるさめ かつくりこ アーモンド さとう	牛にゅう ベーコン とり肉 とりレバー	はくさいにんじん コーンにんにく ブロッコリー たまねぎ しょうが ズッキーニ なす パプリカ (赤・黄)	こしょう しょうゆ さけ みりん チキンガラスープ	小 588 中 726	2～9日かみかみウィーク 11月8日はそのご合わせから「いいはの白」です。それにちなんで2日から9日にかけて、かみかみえのあるメニューを提供します。来週パランスのとれた食事をよくかんで食べ、ていねいに歯をみがきましょう。(下欄のある料理が「かみかみメニュー」です) 
2	木	わかめごはん		ごもくうどん じゃこ豆サラダ かたぬきチーズ	こめ むぎ うどんめい さとう ごまあぶら	牛にゅう あぶらあげ とり肉 大豆 ちりめん チーズ わかめ	にんじん ごぼう きゅうり だいこん キャベツ しいたけ こまつな	だしかつお だしこんぶ しょうゆ さけ みりん す	小 611 中 770	
3	金	文化の日								
6	月	むぎごはん		お野菜つみれ汁 かみかみすめサラダ さんまうめ煮	こめ むぎ こま さとう ごまあぶら	牛にゅう 魚つみれ さきいか とうふ さんまうめに	だいこん たまねぎ しめじ にんじん ねぎ もやし きゅうり	だしかつお だしこんぶ しょうゆ さけ す	小 665 中 821	★ブックメニュー給食□ 11月は、読書週間です。そこで、今年(きんねん)の秋(あき)に出てくる料理を給食で紹介(しょうかい)します。 ★10日「給食部長」作：よしのが こうたけ ★16日「ぎょうれつつのできる すうぶくさん」作：角野 栄子 ★28日「おはけのアッチとドラキュラスープ」作：角野 栄子
7	火	げんまいパン		あったか野菜のスープ煮 スイートポテトサラダ 黒とうピーンズ	げんまいパン さとう じゃがいも さつまいも オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	牛にゅう ハム とり肉	しょうが しめじ キャベツ にんにく たまねぎ にんじん コーン かぼちゃ パセリ きゅうり	コンソメ しょうゆ こしょう チキンガラスープ	小 612 中 738	
8	水	むぎごはん		かしわじる ゆかりあえ かみかみタコメンチ	こめ むぎ さといも あぶら パンこ	牛にゅう とり肉 とうふ あぶらあげ みそ たこ 魚すりみ 青のり	ごぼう だいこん にんじん ねぎ べにしょうが こんにゃく キャベツ きゅうり	だしかつお だしこんぶ ゆかり	小 649 中 872	
9	木	黒とうパン		秋の香りシチュー ごぼうとナッツのかみかみサラダ	黒とうパン さとう こめこ じゃがいも さつまいも バター カシュナッツ	牛にゅう ちりめん チーズ とり肉 クリーム	にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ ごぼう きゅうり	しょうゆ す しお チキンブイヨン コンソメ	小 665 中 784	
10	金	むぎごはん		★ビーフカレー ★れんこんとひじきのじゃこサラダ	こめ むぎ さとう こま あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛にゅう 牛肉 ちりめん ひじき 白いんげん豆 (中のみ) いりたまご	たまねぎ にんじん トマト れんこん きゅうり りんご にんにく しょうが	ワイン カラー コーレール ガラムマサラ ワスターソース しょうゆ す チキンガラスープ	小 605 中 749	★28日「おはけのアッチとドラキュラスープ」作：角野 栄子 ☆のついたメニューが本に出てくる料理です。給食を食べながら、楽しい本の世界を想像してみましょう。 
13	月	むぎごはん		おでん 海そうサラダ 焼プリンタルト	こめ むぎ こま さといも さとう 焼きプリンタルト	牛にゅう とり肉 こんぶ うずら卵 あつあげ 天ぷら ちりめん ツナ わかめ とさかおり ふのり	こんにゃく キャベツ きゅうり だいこん にんじん もやし	だしかつお しょうゆ さけ みりん す	小 620 中 726	
14	火	フルーツクリームサンド(ココアパン・フルーツクリーム)		ちゃんぽん	ココアパン さとう あぶら ちゃんぽんめい ごまあぶら	牛にゅう クリーム ぶた肉 いか かまぼこ (中のみ) うずらたまご	みかん パイン もも しももん もやし キャベツ にんじん さくらにんにく たまねぎ チンゲンサイ しょうが	しょうゆ さけ パイタン チキンブイヨン	小 604 中 728	
15	水	むぎごはん		はくさいのみそ汁 かりあえ 魚の香味ソース	こめ むぎ こま さとう かつくりこ あぶら ごまあぶら	牛にゅう とうふ さば こんぶ みそ	にんじん たまねぎ しょうが えのきだけ ねぎ はくさい きゅうり 干しだいこん にんにく	だしいりこ しょうゆ さけ みりん トウバンジャン	小 626 中 800	
16	木	セルフパーガー(乳パン)		★つぶつぶとうもろこしのすずび コールスローサラダ サーモンフライ	乳パン さとう あぶら こめこ じゃがいも パター パンこ ノンエッグマヨネーズ	牛にゅう ベーコン 白いんげん豆 チーズ クリーム さけ	にんじん たまねぎ コーン パセリ キャベツ きゅうり レモン	コンソメ しお しょうゆ チキンガラスープ	小 627 中 755	
17	金	くめし		いちよう果汁 千草焼き みかん	こめ あぶら さとう さといも	牛にゅう 鶏肉 大豆 とうふ かまぼこ たまご チーズ とり肉	ごぼう こんにゃく ねぎ えだ豆 にんじん だいこん みかん しょうが たまねぎ ほうれんそう しんじけ	だしかつお だしこんぶ しょうゆ さけ みりん す	小 664 中 823	13日:★やき増デー 毎月1回、少ない量分でも食事をおいしくする工夫をしながら「やき増デー」を実施します。13日の給食では、おでんの食材をだししょうゆで煮込み、サラダはちりめんやツナのうま味を活かし、おいしく食べられるように工夫しています。(食ふくのみがらみしょうゆ 分量：小学校2g、中学校2、5gの予定です。) 11/17ふるさとくまさんデー「上盤増」 11/17ふる

※献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

目安は一口30回

しっかりよくかんで食べよう！

かみかみメニューで
歯も脳も健康に！

きんぴらごぼう かみかみサラダ
玄米ピラフ かみかみデザート

よくかむと...
虫歯や肥満の予防
集中力・記憶力アップ
あごや歯の発育の助けに

日本の食文化を見直そう

11月24日は「和食の日」

平成25年12月に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産登録決定されました。11月24日は日本の食文化について見直し、「和食」文化の保護・継承の大切さについて考える日です。

◆日本の食文化「和食」の特徴◆

- ◆多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ◆自然の美しさや季節の移り変わる表現
- ◆栄養バランスに優れた健康的な食生活
- ◆正月などの年中行事との密接な関わり

季節感 新鮮 健康的

しょうずに「はし」を使えるかな？

はしを使って、うっしきスゲームをやってみよう！

いろいろな材料を「はし」ではさんでうっしきスゲームを、慣れてきたら、だんだんはさむものサイズを小さくしてチャレンジ！ 時間決めてやってみよう。