



令和6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

ひょう	ひょう	しゅしょく	きょう	おかず	ざいりょう				エネルギー (kcal)	ひとくちメモ
					【黄】ねつちからになる	【赤】ちやにくやほねになる	【緑】からだのちやうしよとのかえる	ちやうみりょう ほか		
1	金	むぎごはん		だいごんのみそしる とりとレバーのナッツあえ	こめ むぎ かつくりこ あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ とりくとりレバー	だいにんにん しょう えのきたけ ねぎ スズキニ なす たまねぎ パプリカ (赤・黄) にんにく しょうが	だしこんぶ だしかつお しょうゆ さけ みりん	小 621 中給食なし	5-8日かみかみメニュー 11月8日は「いい歯の日」です。それにちなんで5日から8日にかけて、かみかみのあるメニューを提供します。栄養バ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。(下線のある料理が「かみかみメニュー」です。)
4	月	あひるのきせき 振替休日								
5	火	ゆかりごはん		カレーうどん じゃこ豆腐サラダ	こめ ぎゅうとうんめん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ちりめん	たまねぎ にんじん ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	だしかつお しょうゆ す ウスターソース ワイン こしょう カレールウ ゆかり	小 541 中 711	
6	水	むぎごはん		スーミータン 魚のプロバンスあえ	こめ ぎゅう かつくりこ ごまあぶら あぶら さとう オリーブゆ	ぎゅうにゅう とりとくにとうふ たまごいとかまほこきわかめ たら	コーン ねぎ たまねぎ トマト パプリカ	チキンピジョン ケチャップ しお	小 546 中 706	★ブッフェメニュー給食 10月27日-11月30日は給食センター。今年も本の内容に関する料理を紹介いたします。
7	木	ブッフェメニュー給食① かぼちゃパン		はっぽうさい ★キャラメルポテト	パン さとう かつくりこ ごまあぶら あぶら パター さつまいも アーモンド	ぎゅうにゅう いか ぶたにく うずら たまご ちくわ	たまねぎ にんじん しょうが はくさい だけのこ しいだけ ちんげんさい にんにく	しょうゆ バイオン さけ しお しょうゆ チキンガラスープ	小 663 中 832	★7日「おもてもーさん」 作：岡田 よしたか ★11日「やさしいおしゃべり」 作：藤原 暁 文：いもと ようこ ★12日「くまのがっこう ジャッキーのトマトづくり」 絵：あだち なみ 文：あいら ひろゆき ★15日「お母さん、めぐるのさんま」 絵：川瀬 旗
8	金	むぎごはん		肉じゃが さきいかとごぼうのサラダ	こめ ぎゅう じゃがいも さとう あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら さきいか	たまねぎ にんじん ごぼう にんにく こまつな きゅうり しらたき きほしだいこん いんげん しょうが	しょうゆ みりん さけ す	小 558 中 713	
11	月	ブッフェメニュー給食② むぎごはん		★みそおでん ★きゅうりのひじきマヨ和え	こめ ぎゅう さといも さとう ごま すりごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりとくに ちくわ うずら たまご こんぶ あつぽ いとかまほこき ひじき みそ	にんじん だいこん こんにゃく れんこん きゅうり	だしかつお しょうゆ す さけ みりん	小 569 中 739	
12	火	ブッフェメニュー給食③ ココアパン		★大豆ととり肉のトマトに しいらフライ じゃことだいごんのサラダ	パン さとう じゃがいも あぶら オリーブオイル ごま	しいらフライ ぎゅうにゅう とりとくに だいず ちりめん かつおぶし	たまねぎ にんじん パセリ トマト だいこん こまつな コーン きほしだいこん にんにく	しお しょうゆ ワイン ウスターソース しょうゆ コンソメ す ケチャップ チキンガラスープ	小 567 中 736	★19日「ふるさとくまさんデー」 「上益城」 かみかみ地域の料理を紹介いたします。豚肉を 使った「真飯」は、豊後司の下六斎神社の お祭りの際に贈られるお供えです。また、 野菜をイチヨウの葉の形に切った「いちよう 薬汁」も上益城地域でお祝いの膳によく 食べられています。
13	水	おやこどん		かいそうサラダ (おやこどんのく)	こめ ぎゅう あぶら さとう ごま かつくりこ	ぎゅうにゅう たまご とりとくに ちくわ あぶら あけわかめ かわかめ かえでのり 糸かんでん ツナ ちりめん	にんじん たまねぎ しめじ もやし キャベツ きゅうり きほしだいこん	だしこんぶ だしかつお しょうゆ みりん す チキンガラスープ	小 557 中 706	
14	木	セルフバーガー (カットまるパン)		ポトフスープ オートミルクスムース (スラッピージョー)	パン じゃがいも マカロニ オリーブオイル あぶら オートミルクスムース	ぎゅうにゅう だいず とりとくに ぶたにく	しめじ キャベツ たまねぎ にんにく かぼちゃ パセリ にんにく	しょうゆ しょうゆ コンソメ ケチャップ チミグラスソース チキンピジョン ウスターソース	小 586 中 712	
15	金	ブッフェメニュー給食④ むぎごはん		にらたまスープ ★きゅうりのこんぶあえ ★さんまのしおやき	こめ ぎゅう かつくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご とうふ とりとくに しそこんぶ さんま	たまねぎ にんじん しいだけ にら きゅうり しょうが	だしこんぶ だしかつお しょうゆ さけ チキンピジョン	小 609 中 751	
18	月	チキンカレーライス		フルーツヨーグルト (カレールウ)	こめ ぎゅう じゃがいも あぶら オリゴとう	ぎゅうにゅう とりとくに チーズ ヨーグルト なまクリーム	にんじん たまねぎ しめじ みかん バイオン パパイア ナパチコ にんにく しょうが	しょうゆ ワイン ウスターソース カレールウ チキンピジョン	小 644 中 825	
19	火	ふるさとくまさんデー「上益城」 くめし		いちよう葉じる ちくさきや もやしとくさわかめゆずあえ	こめ あぶら さとう さといも ごま	馬肉 ぎゅうにゅう だいず とうふ かまほこきわかめ ちくさきや	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん ねぎ もやしゆず しょうが レモン きほしだいこん えだめ	だしこんぶ だしかつお しょうゆ さけ みりん	小 531 中 703	22日和食の日・25日の豚「青森県」 「日本人の伝統的な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」 「日本人の伝統的な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」として「いい日本食」の語呂合わせから11月24日を「和食の日」と制定しています。和食のことを知り、その素晴らしさを伝えていきたいと思います。今年度は22日に和食の日メニュー、25日に豚の豚「青森県」を実施します。同じくともみぞ汁の献立ですが、22日はゆでだし、25日は昆布・かつおだしのみぞ汁を実施します。それぞれのだしの違いを比べてみてください。
20	水	カミカミデー むぎごはん		マーボーはるさめ ごぼうとナッツのかみかみサラダ	こめ ぎゅう はるさめ あぶら ごまあぶら かつくりこ さとう カシュナッツ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく 大豆 ちりめん チーズ みそ	にんじん たまねぎ しいだけ ねぎ しょうが ごぼう きゅうり にんにく	しょうゆ さけ みりん チキンガラスープ トウバンジャン	小 611 中 787	
21	木	小：こくとうパン 中：ココアあげパン		ミナストローネ スイートポテトサラダ	パン さとう あぶら むぎ さつまいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず きんときまめ おおろくめ ハム	たまねぎ にんじん コーン キャベツ パセリ トマト きゅうり にんにく	しょうゆ コンソメ しょうゆ ケチャップ チキンピジョン (中) ココアパウダー	小 515 中 720	
22	金	「和食の日」献立① むぎごはん		さつまいも きゅうりのつぼづけあえ やきさば	こめ ぎゅう さつまいも ごま みそ	ぎゅうにゅう とうふ てんぷら とりとくに しそこんぶ さば	にんじん だいこん こまつな こんにゃく ごぼう ねぎ きゅうり つぼづけ	だしゆ しょうゆ さけ	小 560 中 722	
11月24日は「和食の日」 日本人の伝統的な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。										
25	月	味の森「青森県」&「和食の日」献立② むぎごはん		けのじる きんぴらごぼう ししゃもフリッター	こめ ぎゅう あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ だいず こやうとうふ とりとくに みそ くさわかめ ししゃもフリッター	こんにゃく にんじん だいこん ごぼう ねぎ れんこん とうがらし	だしかつお だしこんぶ しょうゆ さけ みりん しょうゆ	小 584 中 796	27日「やきそばデー」 毎月1回、少ない量でも食事をおいしくする工夫をした「やきそばデー」を実施します。27日のコーンチキンは、豚の旨味や、にんにく・しょうがが、ねぎなどの香味野菜の香りを活かして、控えめの塩分で美味しく食べられるように工夫しています。(給食：小学校2名、中学校2名、5名の手定です。) ＜給食センターからのお知らせ＞ 21日は中学校であげパンを実施します。いつものきな粉や黒さとうのあげパンですが、今回はココア風味にします。どの味が人気か、ぜひ教えてください。(小学校のあげパンは12月の予定です。こちらも楽しみに！)
26	火	にんじんパン		こんざいのジチュー かぼちゃのサラダ	パン さとう じゃがいも こめ あぶら さといも アーモンド パター ノンエッグマヨネーズ	とりとくに ぎゅうにゅう なまクリーム しらにいんげんまめ チーズ みそ	にんじん たまねぎ れんこん ブロッコリー かぼちゃ きゅうり コーン	チキンピジョン しお しょうゆ ワイン コンソメ しょうゆ す	小 635 中 723	
27	水	減塩給食の日「やきそばデー」 むぎごはん		わかめスープ オクラのしそきくらげあえ ユウリンチー	こめ ぎゅう ごま かつくりこ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ とうふ めかぶわかめ とりとくに	にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ オクラ きゅうり コーン しそ きくらげ にんにく しょうが	だしかつお だしこんぶ しょうゆ さけ みりん す あおじそドレッシング	小 573 中 846	
28	木	カミカミデー ミルクパン		ナポリタンスパゲティ カシュナッツサラダ	パン さとう スパゲティ オリーブオイル カシュナッツ バター あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ ピーマン アスパラガス マッシュルーム きゅうり にんにく キャベツ にんじん コーン パプリカ	しょうゆ す しょうゆ ワイン コンソメ ウスターソース トマトピューレ ケチャップ	小 647 中 819	
29	金	チキンライス		コーンクリームスープ ほうれんそうオムレツ	こめ ぎゅう あぶら パター じゃがいも こめ	とりとくに ぎゅうにゅう オムレツ しらにいんげんまめ なまクリーム チーズ	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム コーン パセリ	ケチャップ トマトピューレ ウスターソース コンソメ しお こしょう チキンガラスープ	小 586 中 709	

目安は一日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!

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し

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に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
- ◆ 栄養バランスに優れた健康的な食生活
- ◆ 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ◆ 正月などの年中行事との密接な関わり

季節感

※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。

しょうすじ「はし」を使うかな?

えんぴつのように1本持つ(下のはし)
○もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさむようにして持つ(上のはし)
※上になるのはしを上下に動かして使います。
※下の「はし」は動かさず。

上手に入れるようになったかな?
いまマスターしてあくと、大人にも上手に使えるよ。

はしを使って、うつけえゲームをやってみよう!
いろいろな材料を「はし」ではさんでうつけえゲームを作ってください。だんだんはさむもののサイズを小さくしてチャレンジ! 時間を決めてやってみよう。