



11月 こんだてよていひょう

2025 水上村学校給食センター

日	曜	連絡事項			主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			ステイジ	えいよりりょう		ひとくちメモ	
		Ⅰ 1～4	Ⅱ 5～7	Ⅲ 8～9				きいろ	あか	みどり					
								ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをとのえる					
1	土														
2	日														
3	月														
文化の日															
4	火						さといものうまに 伪とﾌﾟﾛｯｺﾘｰのｱﾏえ てづくりふりかけ	こめ むぎ さといも ごま あぶら さとう くらざとう マヨネーズ こんにやく	ぎゅうにゆう いか わかめ ちりめん あおのり とりにく あつあげ	にんじん たけのこ ブロッコリー とうもろこし えんどうまめ	Ⅰ Ⅱ Ⅲ	527 644 723	18.6 22.8 25.9	イカには、成長に欠かせないたんぱく質や、疲れをとるタウリンという成分が含まれています。ブロッコリーは、風邪に負けないように守ってくれるビタミンCが豊富です。栄養をしっかりと摂って、元気に過ごしましょう。	
							マーボー豆腐 あげじゃがサラダ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん ごま じゃがいも あぶら	ぎゅうにゆう みそ ツナ とうふ ぶたにく	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ きゅうり とうもろこし	Ⅰ Ⅱ Ⅲ	600 734 823	23.2 28.4 31.3	マーボー豆腐の主役、豆腐は大豆からできていて、「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質が豊富です。みなさんの体を作る大切な栄養素です。ピリ辛の味付けでごはんが進みますが、よくかんで味わって食べてください。	
							スパニッシュオムレツ はなやさいサラダ ラビオリスープ	こめ むぎ でんぶん じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゆう たまご ウインナー チーズ ひよこまめ とりにく ぶたにく	トマト パセリ ブロッコリー カリフラワー にんじん とうもろこし しめじ たまねぎ キャベツ	Ⅰ Ⅱ Ⅲ	565 691 766	21.2 26.0 28.3	卵は、栄養のバランスがととても良い食品です。スパニッシュオムレツには、じゃがいもなどの野菜も入っていて、エネルギー源となる炭水化物やビタミンも一緒に摂れます。しっかり食べましょう。	
7	金						ししゃもてんぷら かみかみサラダ はくさいのみそしる	こめ むぎ あぶら マヨネーズ ごま さとう	ぎゅうにゆう ししゃも こむぎこ でんぶん みそ あつあげ	ごぼう にんじん きゅうり きくらげ はくさい しめじ こまつな	Ⅰ Ⅱ Ⅲ	512 626 735	16.9 20.7 24.1	ししゃもは、頭からしっぽまでまるごと食べられるので、骨や歯を丈夫にするカルシウムをたくさん摂ることができます。てんぷらにすると食べやすいので、しっかり噛んで残さず食べてください。	
		8	土												
		9	日												
10	月						サバのみそに はくさいのあえもの こんさいじる	こめ むぎ さとう さといも	ぎゅうにゆう さば ひじき だしこんぶ みそ	しょうが はくさい にんじん きゅうり ごぼう しいたけ	Ⅰ Ⅱ Ⅲ	536 655 730	21.3 26.1 28.7	サバには、血液をサラサラにするEPAや、脳の働きを助けるDHAといった体に良い脂が豊富に含まれています。味噌の風味でごはんもすすみます。魚が苦手な人も、給食で挑戦して、健康な体づくりにつなげましょう。	
		11	火				たかなめし ぶたにくとごぼうのいりに だんごじる	こめ むぎ ごま さとう こんにやく しらたまこ こむぎこ さといも あぶら	ぎゅうにゆう ちりめん ぶたにく あぶらあげ	たかな ごぼう にんじん だいこん しいたけ ねぎ	Ⅰ Ⅱ Ⅲ	569 695 778	20.3 24.9 27.1	だんご汁には、小麦粉などで作った団子や、ごぼう、にんじん、里芋などの根菜類がたっぷり入っています。根菜類には、おなかの調子を整える食物繊維が豊富です。温かい汁物を飲んで、体の中から温まりましょう。	
							スンドゥブチゲ	こめ むぎ さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゆう たまご とうふ みそ ぶたにく かつおぶし	わらび えのきたけ たけのこ キムチ たけのこ にら もやし にんじん ほうれんそう はくさい えのきたけ	Ⅰ Ⅱ Ⅲ	554 677 753	26.0 31.8 35.5	スンドゥブチゲは、韓国の辛いスープですが、給食では食べやすい辛さに調整してあります。豆腐や豚肉などのたんぱく質と、野菜のビタミンやミネラルが一度に摂れます。体の芯から温まり、寒い季節にぴったりです。	
13	木			3 年・4 年	5 年・6 年			にくみそでんがく ごぼうサラダ しるビーフン	こめ むぎ あぶら ごま マヨネーズ ビーフン ごまあぶら さとう	ぎゅうにゆう みそ ぶたにく あつあげ とりにく	にら ごぼう にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ きゅうり	Ⅰ Ⅱ Ⅲ	621 759 853	23.5 28.7 32.0	田楽は、豆腐やこんにやくなどに味噌を塗って焼いた料理です。味噌は大豆からできていて、たんぱく質やイソフラボンなどが含まれています。ごはんのおかずにもぴったりなので、よく噛んで味わってください。
		14	金				きのごカレー さつまいもサラダ	こめ むぎ じゃがいも さつまいも あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゆう ツナ とりにく だいふくまめ だいず きんときまめ	にんじん たまねぎ えのきたけ しめじ きゅうり マッシュルーム	Ⅰ Ⅱ Ⅲ	661 807 915	21.7 26.5 29.2	きのごは、カロリーが低く、おなかの掃除をしてくれる食物繊維や、免疫力を高めるビタミンDが豊富です。カレーだと食べやすいので、苦手な人も挑戦してみましょう。	
				15	土										
16	日			井 当	井 当	井 当									
文化祭															
17	月														
振替休業日															
18	火						チャブチェ コーンいりちゅうかスー りんご	こめ むぎ さとう マロニー ごまあぶら あぶら でんぶん	ぎゅうにゆう とうふ かまぼこ ぶたにく たまご	しょうが たけのこ にんじん しいたけ こまつな キムチ とうもろこし たまねぎ りんご	Ⅰ Ⅱ Ⅲ	536 656 729	19.2 23.4 25.4	チャブチェは、韓国の春雨を使った炒め物です。牛肉やたくさんの野菜と一緒に炒めているので、ビタミンやミネラルも摂れます。色どりもよく楽しいメニューです。	
		19	水				だいこんとはるさめのぴりからいため もやしのおひたし さといものみそしる	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら さといも ごま はるさめ	ぎゅうにゆう みそ あぶらあげ みそ とりにく わかめ	だいこん チンゲンサイ にんじん にんにく しょうが もやし とうもろこし えのきたけ	Ⅰ Ⅱ Ⅲ	536 655 725	18.3 22.3 24.3	大根は、秋から冬が旬の野菜で、消化を助けるジアスターゼなどの酵素や、風邪予防に役立つビタミンCが含まれています。春雨と一緒に炒めることで、ごはんがすすむメニューになっています。	
				20	木				ささみのレモンに きくらげのごますあえ はるさめスープ	こめ むぎ でんぶん さとう ごま ごまあぶら はるさめ あぶら	ぎゅうにゆう かまぼこ とりにく ベーコン	レモン ごぼう にんじん きゅうり きくらげ たまねぎ チンゲンサイ しいたけ もやし	Ⅰ Ⅱ Ⅲ	576 704 746	26.0 31.8 31.1
21	金					小 動物ふれあい	1 年・2 年			チキンケバブ さっぱりキャベツ さつまいもシチュー	ピタパン さとう はちみつ さつまいも パター こむぎこ オリーブオイル	ぎゅうにゆう いんげん とりにく だいず	たまねぎ ピーマン しめじ トマト にんにく パセリ レモン キャベツ にんじん グリンピース	Ⅰ Ⅱ Ⅲ	550 672 759
		22	土												
		23	日												
勤労感謝の日															
24	月														
振替休日															
25	火						ごもくきんびら いしかりなべふうじる	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら ごま	ぎゅうにゆう さけ さつまあげ とうふ みそ こんぶ とりにく だいず	ごぼう にんじん いんげん キャベツ たまねぎ しめじ しいたけ ねぎ	Ⅰ Ⅱ Ⅲ	590 722 806	24.3 29.7 33.1	石狩鍋は、北海道の郷土料理で、鮭と味噌で煮込むのが特徴です。鮭には、DHAやEPAといった体に良い脂や、骨を丈夫にするビタミンDが豊富です。寒い季節に温かい汁物は、体も心もホッとさせてくれます。	
		26	水				さかなのクリームソースかけ ごまじゃこサラダ きのこスープ	こめ むぎ あぶら オリーブオイル ごまあぶら こむぎこ ごま さとう	ぎゅうにゆう ホキ ベーコン わかめ ちりめん	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん しめじ えのきたけ きくらげ グリンピース	Ⅰ Ⅱ Ⅲ	581 711 784	22.3 27.3 28.9	魚は、たんぱく質やDHAなどの栄養が豊富です。クリームソースで和えることで、魚の生臭さが抑えられ、魚が苦手な人でも食べやすい工夫がされています。牛乳のカルシウムも一緒に摂れる、栄養満点のメニューです。	
				27	木	肥水5 後保年 つに子 学教が 室			おでん アーモンドあえ いりこのつくだに	こめ むぎ さといも アーモンド さとう こんにやく ごま	ぎゅうにゆう ちくわ うずらたまご かつおぶし いりこ とりにく あつあげ	だいこん にんじん もやし ほうれんそう	Ⅰ Ⅱ Ⅲ	575 703 784	23.8 29.0 32.2
28	金								タンドリーチキン はくさいとこまつなのあえもの ビーンズスープ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにく ぎゅうにゆう とりにく ヨーグルト ベーコン だいず だいふくまめ きんときまめ	たまねぎ しょうが ピーマン トマト こまつな はくさい にんじん パセリ	Ⅰ Ⅱ Ⅲ	603 737 823	23.6 28.8 31.8
		29	土												
		30	日												

※献立は都合により変更する場合があります。



11月給食だより

令和7年11月

水上村学校給食センター



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、食べたら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、唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、右のような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！

消化を助け、栄養の吸収がよくなる

味がよくわかり、味覚が発達する

脳が活性化し、集中力が高まる

お米のおはなし

新米のおいしい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄を除く各地に広まりました。現在では、全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。

世界の米料理紹介「ビリヤニ」(インド)

ビリヤニはインドやその周辺国でよく食べられている炊き込みごはんです。この地域はとても暑いので、食べ物がすぐに腐ってしまうのが昔からの悩みの種でした。



そのため、防腐効果の高いスパイスを多く使う食文化ができたと言われています。スパイスは、元気の源であり、昔ながらの薬のような役割もあります。

お米も、日本の丸い「ジャポニカ米」ではなく、細長い「インディカ米」を使います。炊いてもパラパラとしているため、スパイスの香りと味をしっかりとご飯粒一つ一つに閉じ込めることができます。暑い国で健康に生きるための工夫と、地域の食材が生んだ料理です。



ジャポニカ米(日本のお米)

インディカ米(バスマティ米)

郷土料理クイズ

次の8つの地域に伝わるお米を使った郷土料理の名前を、下から選んで書き入れてみましょう。

富山県

秋田県

北海道

岡山県

千葉県

三重県

鹿児島県

大阪府

ヒント: ごはんを棒に巻きつけて作るよ!

ヒント: 混ぜ合わせて食べるおすしだよ!

ヒント: とり鶏ガラスープをかけて食べるよ!

自分の地域に伝わるお米料理を書いてみよう!

箱ずし ・ きりたんぽ ・ てこねずし ・ ばらすし
太巻ずし ・ 鶏飯 ・ ますずし ・ いかめし

こたえ 御膳一宮管新華 / 〇平ら一宮門園 / 〇平縣一御新平 / 〇平々二一宮事三 / 〇平平一宮門皇 / 〇平平平一宮事士 / 〇平々〇平一宮田准 / 〇平〇平一宮事平

今月の注目食材 さといも

旬(品種により違います)

9~12月

熊本県の主な産地は?

阿蘇、上益城、菊池

◆さといもは秋から冬にかけて旬を迎えます。
◆さといものぬめりは「ガラクトン」と「ムチン」という成分によるものです。ガラクトンは動脈硬化を防ぎ、ムチンは胃や粘膜を丈夫にする働きがあります。カリウムもたくさん含まれているので、高血圧の予防にも効果的です。

食生活や食べ物への疑問質問は食べ物質問箱へ



学校ホームページの給食レシピリクエストはこちら

