

# 10月 きゅうしょくこんだてひょう



2024  
山田小学校

ひょう	しゅしょく	きゅうしょく	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう			ひとくちメモ
				きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	しぼう (g)	
1	か	丸パン	チキンソイハンバーグ いりどりサラダ ミルクスープ	パン でんぶん あぶら さとう じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ だいたまご ツナ ベーコン	たまねぎ きくらげ キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん ほうれんそう	576	28.1	22.7	チキンは鶏肉、ソイは大豆のことです。あっさりとしたハンバーグを作ります。
2	すい	麦ごはん	太刀魚フライ 変わり白和え 豆腐汁	こめ むぎ あぶら ばんこ アーモンド こむぎこ さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう たちうお たまご とうふ ハム みそ	にんじん キャベツ とうがん だいこんば ほうれんそう えのき ほししいたけ ねぎ	658	24.0	25.5	10月2日の「豆腐の日」にちなんで、豆腐料理の白和えと、豆腐汁にしました。豆腐は、「畑のお肉」と言われる大豆からできています。
3	もく	わかめごはん	鉄火煮 ひじきサラダ	こめ むぎ さとう あぶら さといも マヨネーズ こんにやく くらざとう	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく ツナ ひじき あつあげ みそ	きゅうり ごぼう とうがん にんじん キャベツ たまねぎ だいこんば いんげん しょうが	579	21.8	18.8	赤みそでぐつぐつ煮込むことから「鉄火」煮とよばれています。根菜たっぷりの、ご飯がすすむ煮物です。
4	きん	麦ごはん	いわし丸干し キャベツの即席づけ 肉じゃが	こめ むぎ ごま こんにやく あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく あつあげ	キャベツ だいこんば にんじん しょうが たまねぎ ほししいたけ いんげん	577	24.4	14.1	10月4日「鱈の日」にちなんで、鱈を使った料理にしました。血液サラサラ効果のある鱈をおいしくいただきました。
7	げつ	麦ごはん	鶏肉の照り焼き 豆腐の味噌汁 大学芋	こめ むぎ さとう あぶら みずあめ さつまいも ごま	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりにく わかめ みそ	にんじん ねぎ なす とうがん しょうが	646	22.8	24.2	豆腐は、大豆、にがり、水からできています。にがりは海水からできていますので、豆腐には骨や歯を強くするカルシウムやマグネシウムも含まれています。
8	か	カット済 コッペパン	チリコンカーン れんこんのごまサラダ ほうれん草のポターージュ	パン あぶら さとう ごま こめこ じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいたまご かまぼこ ぶたにく しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん こまつな れんこん きゅうり だいこんば ほうれんそう	597	26.2	23.1	れんこんは、水田の泥沼の中で育ちます。葉から根にまで水中を下って空気を送るため、れんこんには穴が開いています。
9	すい	麦ごはん	きびなごのゆかり揚げ 紅白なます つぼん汁	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん さといも ごま こんにやく	ぎゅうにゅう きびなご とりにく やきどうふ ちくわ	だいこん にんじん だいこんば ごぼう ゆず ほししいたけ とうがん	573	22.3	15.5	「おくんち祭り献立」です。秋の味覚を盛り込んだ地域ならではの行事食です。人吉球磨の郷土料理として受け継いでいきたいと思います。
10	もく	麦ごはん	さけのこがね焼き カロテンサラダ 卵スープ	こめ むぎ ごま マヨネーズ さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう さけ とうふ ハム たまご みそ	にんじん かぼちゃ レタス ブロッコリー あかピーマン たまねぎ たけのこ きくらげ	621	27.7	19.9	「目の愛護デー献立」です。目の健康を守る「ビタミンA」を多く含む料理を組み合わせました。
11	きん	中華丼 (麦ごはん)	ざぜん豆 ほうれん草のマヨネーズ和え	こめ むぎ あぶら ごまあぶら くらざとう マヨネーズ でんぶん さとう アーモンド	ぶたにく えび いか ぎゅうにゅう だいたまご かまぼこ	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ もやし ねぎ しょうが ほうれんそう だいこんば	614	26.1	18.7	ざぜん豆は、熊本県の郷土料理の一つです。修行僧が座禅の前に食べていたといわれています。
14	げつ	スポーツの日			※栄養量は、3・4年生の量で計算してあります。					
15	か	米粉パン	野菜のクリーム煮 コールスローサラダ かぼちゃムース	パン あぶら こめこ さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく チーズ とうにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ しめじ かぼちゃ キャベツ ほうれんそう きゅうり コーン	601	25.9	25.3	10月16日は国連が定めた「世界食糧デー」です。世界では年間約13億トンの食料が捨てられています。一人一人が考え食事を楽しみましょう。
16	すい	高菜めし	高野豆腐の卵とじ お姫さん団子汁	こめ むぎ あぶら ごま さとう さつまいも でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう ちりめん たまご こうやどうふ かつおぶし とりにく ちくわ あぶらあげ	たかなづけ たまねぎ にんじん とうがん ねぎ ほうれんそう ほししいたけ	613	25.5	19.7	高菜めしとだご汁の献立は、阿蘇地方の郷土料理として知られていますが、球磨地方でも昔から食べられてきたふるさとの味です。
17	もく	麦ごはん	魚のあんかけ 里芋の甘辛煮 鶏汁	こめ むぎ ごま あぶら さとう こんにやく でんぶん さといも こめこ くらざとう	ぎゅうにゅう とうふ あかうお みそ とりにく	たまねぎ にんじん だいこんば とうがん ねぎ ごぼう ほししいたけ	623	24.9	17.9	ふるさとくまさんデーは「里芋」です。山江村の畑でも、里芋がたくさん作られています。独特のぬめり成分が、動脈硬化を防ぎます。
18	きん	山江村小・中学校研究発表会								
21	げつ	麦ごはん	鶏肉とレバーのアーモンド和え 汁ビーフン	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ でんぶん アーモンド ビーフン ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー ぶたにく	しょうが にんにく ピーマン にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ ほししいたけ ねぎ	638	25.0	22.9	レバーには、成長期に必要な不可欠な鉄分やビタミンB群が豊富に含まれていて、貧血の予防にピッタリの食材です。
22	か	パインパン	ポークビーンズ スパゲッティサラダ	パン じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ スパゲッティ	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク たまご だいたまご かまぼこ	パイン にんじん たまねぎ しめじ にんにく キャベツ トマトかん ほうれんそう えだまめ	625	25.3	23.0	ポークビーンズは、豚肉と豆などをトマト味で煮込んだアメリカの家庭料理です。給食では、「畑のお肉」といわれる大豆を使っています。
23	すい	麦ごはん	ピリ辛ししゃも ココロサラダ 南瓜のそぼろ煮	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも でんぶん マヨネーズ	ぎゅうにゅう ししゃも チーズ ぶたにく ツナ とりにく あつあげ	ブロッコリー えだまめ カリフラワー トマト かぼちゃ コーン たまねぎ ほししいたけ	613	25.8	21.2	ししゃもには、カルシウムとビタミンB12が豊富に含まれていて、歯や骨を丈夫にしたり、髪や爪や皮膚を健康にしたりする効果があります。
24	もく	麦ごはん	麻婆豆腐 ほうれん草と卵のサラダ ひじきのふりかけ	こめ むぎ あぶら さとう くらざとう ごまあぶら マヨネーズ でんぶん アーモンド ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいたまご ひじき たまご みそ	たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ ねぎ にんにく キャベツ だいこんば ほうれんそう なす	636	26.6	23.4	麻婆豆腐は、中国、四川省の代表的な料理です。四川料理は、唐辛子を使った辛い味付けが特徴で、トウバンジャンという調味料を使います。
25	きん	麦ごはん	秋の味覚カレー 海藻サラダ りんご	こめ むぎ バター さつまいも ごま	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく ちりめん わかめ かんでん だいたまご スキムミルク	たまねぎ しめじ トマト にんにく ほししいたけ しょうが なす きゅうり レタス ゆず りんご	631	22.1	17.8	おいしい秋の味覚をたくさん使います。カレーに入れたきのこ類は、Caの吸収を助けるビタミンDやお腹の掃除をする食物せんいが豊富です。
28	げつ	麦ごはん	さんまの塩焼き キャベツの酢の物 呉汁	こめ むぎ ごま さとう さといも	ぎゅうにゅう あぶらあげ さんま とうふ みそ とりにく だいたまご わかめ	かぼちゃ キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	650	28.1	27.0	秋においしいサンマは、骨の位置がわかりやすいので、魚を上手に食べる練習になります。おうちでもぜひやってみましょう。
29	か	フレンチ トースト	スパゲッティナポリタン ツナサラダ	パン スパゲッティ あぶら バター オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう ウインナー たまご ツナ チーズ	にんじん たまねぎ しめじ にんにく ほうれんそう なす トマトかん きゅうり キャベツ	598	24.2	22.7	フレンチトーストは、卵と牛乳をまぜた液をパンにしみこませて、バターで焼いたものです。朝食や軽食にちょうどよい料理です。
30	すい	麦ごはん	卵焼き 茎ワカメのきんぴら じゃが芋のそぼろ煮	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく くきわかめ あつあげ	ほうれんそう ごぼう にんじん ほししいたけ かぼちゃ たまねぎ えだまめ	645	25.7	23.6	コリコリとした食感がおいしい茎わかめを、ごぼうといしょにきんぴらにします。よくかんで味わってください。
31	もく	チキンライス	ハロウィンサラダ 南瓜のポターージュ ハロウィンゼリー	こめ むぎ じゃがいも バター さとう あぶら むらさきいも	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ツナ	にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ コーン トマトかん いんげん かぼちゃ パセリ レタス	635	22.2	18.1	かぼちゃや紫芋を使ってハロウィンを演出しています。楽しい食卓になればうれしいです。
<p>こんげつ きゅうしょくめいごう 今月の給食目標</p> <p>「きょうどりょうりをしよう」</p> 				<p>※献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。</p> <p>日本各地域には、季節や行事にちなんだ行事食や、地域の産物を使って独自の料理法で作られ、食べ継がれてきた郷土料理があります。</p> <p>人吉球磨に伝わる郷土料理、その名前や作り方の由来を知り、みんなで受け継いでいきたいと思います。</p>			<p>あさごはんを たべよう！</p> 			