



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	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)	しほう (g)	
4	か	赤飯		やまめのエスニカン つぼん汁	こめ もちこめ あぶら でんぱん こめこ さとう ごまあぶら さといも こんにやく	ぎゅうにゅう あずき やまめ とりにく ちくわ	しょうが きゅうり しめじ トマト きくらげ ごぼう レモン にんじん だいこん ほししいたけ	618	27.6	21.5	11月4日は国の重要文化材「大主神社」の大祭です。「赤飯とつぼん汁」のお祝い献立にします。
5	すい	麦ごはん		ざぜん豆 磯マヨ和え 肉じゃが	こめ むぎ くらざとう あぶら こんにやく さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく あつあげ のり	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ いんげん ほししいたけ しょうが	587	22.2	19.7	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。
6	もく	さつまいも ごはん		さばのかぼすソースがけ 白菜のごまみそ和え 豚汁	こめ さつまいも ごま さとう こんにやく	ぎゅうにゅう さば ちくわ ぶたにく とうふ	かぼす はくさい ごぼう ほうれんそう かぼちゃ にんじん だいこん ねぎ しょうが	618	26.3	23.2	山江でとれたかぼすを使ってソースを作りました。脂ののったサバもかぼすソースのおかげでさっぱりと食べることが出来ます。
7	きん	麦ごはん		スタミナサラダ 筑前煮 りんご	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま こんにやく さとう	ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく とりにく わかめ	きゅうり キャベツ きくらげ にんじん れんこん にんにく ごぼう ほししいたけ たけのこ いんげん りんご	592	23.0	16.5	いい歯を作るには、よくかむことが何より大事！食材は大きく切って、「歯でかぶり」と食べるのがいいそうです。
10	げつ	麦ごはん		いわしのおかか煮 かぼちゃサラダ さつまい	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さつまいも	ぎゅうにゅう いわし ツナ とうふ ヨーグルト とりにく	かぼちゃ キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ	637	24.4	22.3	昔、大事なお客様をもてなすため、馬に乗ったり遠くまで走りたりして食べものを集めてきた人たちの苦勞に感謝を表す言葉として「ごちそうさま」は生まれました。
11	か	黒糖パン		きのこのクリームパスタ 色々野菜のサラダ	パン あぶら オリーブゆ スパゲッティ さとう バター	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう チーズ	ほししいたけ しめじ えのき たまねぎ きゅうり にんじん ほうれんそう キャベツ	638	25.0	22.5	秋は、きのこの旬の季節です。クリームスパゲッティにしたので、苦手な人もおいしく食べてほしいです。Caの吸収を助けるビタミンDが豊富です。
12	すい	麦ごはん		とり肉の竜田揚げ キャベツの甘酢和え 里芋のみそ汁	こめ むぎ あぶら さとう さといも こむぎこ でんぱん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ わかめ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん しめじ ねぎ	630	24.5	21.9	竜田揚げは、しょうゆの赤い色をもみじの色に例えて、竜田川を流れるもみじをイメージした料理です。
13	もく	<b>食育弁当の日</b>							※栄養量は、3・4年生の量で計算してあります。		
14	きん	ぜんまいと 鶏そぼろの まぜご飯		魚の梅マヨネーズ焼き のりごま和え きのこ汁	こめ むぎ さとう あぶら こめこ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ホキ あぶらあげ たまご のり	ほしぜんまい たまねぎ しめじ だいこんば うめばし ほししいたけ もやし ほうれんそう にんじん だいこん えのき ねぎ	594	27.1	21.2	産業振興課の特用林産物開発レシピである「わらびのまぜご飯」をぜんまいで作ります。春にたくさんとれたわらびやぜんまいは、乾燥させて一年中食べられる保存食です。
17	げつ	麦ごはん		チキンカツのおろしソースがけ 白菜のゆかりあえ 里芋のうま煮	こめ むぎ あぶら さとう さといも こんにやく こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご さつまあげ あつあげ	だいこん はくさい ゆず きゅうり にんじん ごぼう ほししいたけ いんげん	638	22.4	20.1	里芋は、親芋を囲むように小芋・孫芋が育つため、豊作や子孫繁栄の象徴とされてきました。縁起がよい食べ物の一つです。
18	か	ひのくにパン		ピザバーグ ブロッコリーサラダ マカロニのクリーム煮	パン でんぱん あぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまご ベーコン チーズ	たまねぎ キャベツ しめじ ブロッコリー にんじん ほうれんそう	606	27.5	25.4	わたしたちがふだん食べているのはブロッコリーのつぼみの部分です。捨ててしまいがちですが、茎も食べることができます。冬場の寒かったものは寒さで甘みが増している証拠です！
19	すい	麦ごはん		塩さばのゆずぞえ れんこんのごまサラダ かぼちゃのみそ汁	こめ むぎ ごま さとう	ぎゅうにゅう さば かまぼこ あぶらあげ わかめ	ゆず れんこん ねぎ えのき きゅうり だいこんば にんじん だいこん かぼちゃ	592	26.3	19.9	脂ののったさばには、山江のゆずを添えてさっぱりと食べられるようにします。ゆずのさわやかな香りも楽しんでください。
20	もく	ちりめん チャーハン		シューマイ パンサンサー ワカメスープ	こめ むぎ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ちりめん ベーコン ハム たまご ぶたにく とうふ わかめ	にんじん ねぎ きゅうり ほししいたけ キャベツ きくらげ たまねぎ たけのこ	616	23.4	22.1	Caの多い食べ物を色々使っています。牛乳、ちりめんじゃこ、わかめ、ごまです。成長期にたくさん必要なCaをしっかりとりましょう。
21	きん	白ごはん		魚のゆであん焼き 青菜のごま酢和え 根菜のみそ汁	こめ さとう あぶら ごま さつまいも	ぎゅうにゅう あかうお あぶらあげ あつあげ ぶたにく	レモン こまつな もやし にんじん れんこん ねぎ ごぼう だいこん	568	25.2	15.7	11月24日は「和食の日」です。日本人の伝統的な食文化を見直し、継承することの大切さについて考える日です。
25	か	食パン (りんごジャム)		さつまいものシチュー フィッシュサラダ	パン こめこ あぶら でんぱん ごまあぶら さとう さつまいも りんごジャム	ぎゅうにゅう ホキ とりにく だいず	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう	604	24.7	20.5	さつまいもは、芋類の中で食物繊維が最も多い食材です。便秘改善や血圧を下げる効果もあるといわれています。風邪予防に必要なビタミンCもたっぷりです。
26	すい	麦ごはん		とり肉のネギソースがけ じゃこめサラダ カレーうどん汁	こめ むぎ さとう ごまあぶら うどん でんぱん あぶら	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく だいず わかめ ぶたにく あぶらあげ	にんにく しょうが ねぎ しめじ きゅうり えだまめ キャベツ にんじん たまねぎ	647	27.3	24.0	寒くなると、とろみのある汁物がおおいしくなります。冷めにくく、体が温まります。おだしを効かせたカレーうどん汁で温まってください。
27	もく	麦ごはん		豚肉のしょうが焼き 白菜のゆず香あえ 大根のみそ汁	こめ むぎ あぶら さとう でんぱん はちみつ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とうふ わかめ	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり だいこん ゆず はくさい	588	22.9	21.0	白菜は、乾いた新聞紙に包み、切り口を下にして立てて冷暗所で保存します。カットせず、外側の葉からはがして使う方が長持ちします。
28	きん	麦ごはん		春巻き もやしの中華あえ かきたま汁	こめ むぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら でんぱん	ぎゅうにゅうぶたにく ちくわ とりにく とうふ たまご わかめ	きくらげ にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし えのき ねぎ	592	21.9	21.9	卵を入れる時に汁の温度が低いと濁ってしまいます。汁を煮立たせ、よくかき混ぜ、卵を少しづつ入れるとふわふわのかきたま汁になります。

こんげつ きゅうしょくもくひょう  
今月の給食 目標

「しゅんのたべものを  
みつけよう」



しゅん たべもの きせつ えいよう はい ねだん やす て  
旬の食べ物は、その季節にとりたい栄養がたくさん入っているし、値段も安く手に  
はい きゅうしょく つか しゅん たべもの み あじ  
入ります。給食でもたくさん使っているの、旬の食べ物を見つけて味わいましょう。

※献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。