11月 こんだてひょう

山　田　小　学　校

日	曜	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう 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 からだのちょうしをととのえる	一口メモ
1	木	麦ごはん	○	竹輪の磯辺揚げ ワカメの酢の物 さつま汁	こめ むぎ こむぎこ あぶら ごま さとう さつまいも こんにゃく	ぎゅうにゅう ちくわ たまご わかめ とりにく とうふ　みそ	きゅうり にんじん キャベツ ゆず だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	**「やまめのエスニカン」** 今年度もみなさんが大好きな「やまめのエスニカン」が給食に登場します！ヤマメは山江村で養殖されているものを使っています。2度揚げしているので、頭から尻尾、そして骨までまるごと食べる事が出来ます。山江村ならではの給食メニューです！しっかり味わって食べて下さいね♪
2	金	麦ごはん	○	やまめのエスニカン しめじの清汁 ふりかけ	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう やまめ えび とうふ かまぼこ わかめ	きゅうり しめじ トマト しょうが きくらげ れもん たまねぎ ねぎ	
5	月	麦ごはん	○	焼きししゃも ほうれん草のごまあえ 白菜のみそ汁	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう ししゃも ちりめん あげ とうふ わかめ みそ	ほうれんそう もやし にんじん はくさい だいこん ねぎ	
6	火	麦ごはん	○	秋の味覚カレー 竹輪とﾌﾞﾛｯｺﾘｰの酢の物	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ チーズ ちくわ みそ	たまねぎ しめじ エリンギ にんじん にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ	
7	水	麦ごはん	○	マーボー豆腐 バンサンスー	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく ぶたにく みそ ハム たまご	たまねぎ にんじん きくらげ たけのこ いんげん しいたけ にんにく しょうが きゅうり もやし	
8	木	コッペパン	○	ポークビーンズ ラタトウユ うまかってん	こっぺぱん じゃがいも さとう あぶら オリーブオイル まつのみ ごま アーモンド ひまわりのたね かぼちゃのたね	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ　ベーコン だいず いわし こんぶ	にんじん たまねぎ グリンピース しめじ なす トマト ズッキーニ ピーマン セロリ	
9	金	高菜ごはん	○	揚げギョウザ もやしのナムル ワカメスープ	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ とりにく ぶたにく	たかな ほうれんそう もやし にんじん しょうが たまねぎ ねぎ キャベツ にら	
12	月	もぐもぐどんぶり	○	豚しゃぶのﾋﾟｰﾅﾂあえ 豆腐の清汁 山田小11月お誕生日ﾒﾆｭｰ	こめ でんぷん さつまいも あぶら さとう ごま ピーナッツ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とうふ わかめ ちりめん	れんこん にんじん キャベツ ねぎ えのき ほうれんそう しめじ たまねぎ	11月16日（金） 長崎県の 郷土料理 **「具雑煮」** 山田小と万江小の6年生が長崎県に修学旅行に行きます。 そこで、長崎県の郷土料理を紹介したいと思います。 今回、紹介する料理は「具雑煮」です。 具雑煮は長崎県の島原地区に伝わる郷土料理です。島原の乱の際、戦いのために蓄えていたもちや野菜を使い作った料理と言われています。島原地区ではお正月はもちろん、お祝い事の日にも食べられているそうです。
13	火	ミルクパン	○	照り焼きチキン コンソメスープ グリーンサラダ･バナナ	ミルクパン さとう あぶら はちみつ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ パセリ ブロッコリー バナナ	
14	水	五穀ごはん	○	豚肉のｶﾚｰ風味焼き 柿なます きのこ汁	こめ むぎ いろどりまい あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ とうふ	ゆず しょうが だいこん にんじん かき ごぼう しめじ えのき しいたけ ねぎ	
15	木	麦ごはん	○	団子汁 とり肉の柚子味噌焼き 切り干し大根の酢の物	こめ むぎ こむぎこ しらたまこ あぶら さとう　ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ　ちりめん	はくさい にんじん だいこん しいたけ ねぎ ゆず きゅうり	
16	金	麦ごはん	○	魚の西京焼き ｷｬﾍﾞﾂの梅肉あえ **具雑煮**	こめ むぎ さとう あぶら マヨネーズ もち さといも	ぎゅうにゅう ホキ みそ とりにく	しょうが キャベツ きゅうり にんじん うめぼし ごぼう しいたけ ねぎ はくさい	
19	月	麦ごはん	○	**イカとさといもの煮物** 五色和え シューマイ	こめ むぎ さといも こんにゃく あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう イカ たまご とうふ	れんこん にんじん だいこん しいたけ いんげん はくさい ほうれんそう しょうが コーン えだまめ	
20	火	黒糖パン	○	鶏肉のオレンジソース焼き ミニサラダ コーンスープ	こくとうパン さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	キャベツ レタス パプリカ たまねぎ にんじん きくらげ ほうれんそう コーン	
21	水	麦ごはん	○	鶏肉のもろみ焼き 小松菜ともやしのピーナツあえ ワカメのすまし汁	こめ むぎ あぶら さとう ピーナッツ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ちりめん とうふ わかめ	こまつな もやし にんじん えのき しめじ ねぎ ほうれんそう	
22	木	麦ごはん	○	魚のこがね焼き 大根のゆず香あえ つぼん汁	こめ むぎ マヨネーズ アーモンド はちみつ さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう ホキ みそ とりにく なまあげ ちくわ	だいこん にんじん きゅうり ゆず ごぼう しいたけ ねぎ	
26	月	大根菜めし	○	おでん風煮 ｷｬﾍﾞﾂの味噌ﾏﾖﾈｰｽﾞ和え	こめ むぎ あぶら さとう さといも こんにゃく マヨネーズ	ぎゅうにゅう ちりめん ちくわ あぶらあげ とりにく うずらたまご みそ こんぶ なまあげ さつまあげ	しいたけ だいこん しょうが にんじん きゅうり キャベツ	11月19日（月） ふるさと 球磨さんデー **「さといも」** 今月紹介する食材はさといもです。さといもには、独特のねばりがあります。これは、免疫力を高め、病気から体を守ってくれる働きをしてくれます。
27	火	食パン	○	タンドリーチキン ベジタブルスープ ツナと白菜のサラダ･ジャム	しょくパン あぶら マヨネーズ オリーブオイル はちみつ ジャム	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ベーコン ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー パプリカ はくさい	
28	水	ひじきごはん	○	豚汁 イカと春雨のサラダ	こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう さといも はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ひじき あぶらあげ だいず ちくわ とうふ ぶたにく いか	しいたけ にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが きゅうり トマト たまねぎ	
29	木	麦ごはん	○	塩サバ ひじきのいり煮 大根のみそ汁	こめ むぎ ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば ひじき あぶらあげ だいず とうふ わかめ　みそ	レモン にんじん しいたけ だいこん ねぎ	
30	金	お弁当の日						

＊献立は都合により変更になる場合があります