

10月 きゅうしょくこんだてひょう



2020

山田小学校

ひょう	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	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	しぼう (g)	
1	もく	十五夜献立 栗ごはん	おかず 月見焼き もやしとろのごま酢和え 里芋汁 月見団子	きいろ こめくり さといも あぶら じょうしんこ ごま さとう あずき ごまあぶら こんにやく	あか ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ぎゅうにく あぶらあげ	みどり たまねぎ にんじん もやし しめじ きゅうりにら たけのこ ほししいたけ だいこんぼ	682	25.5	22.0	十五夜には、月に見立てたお団子や、福に見立てたスキ、里芋や栗物などを月にお供して、秋の収穫に感謝する行事です。給食では、卵をお月様に見立てます。
2	きん	麦ごはん	かわり白和え かぼちゃのみそ汁	こめ むぎ あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう とうふ いわし ハム わかめ	にんじん はくさい ほうれんそう とうがん	611	21.6	20.7	10月2日の「豆腐の日」にちなんで、豆腐料理の白和えにしました。豆腐を和衣にした、野菜をおいしく食べられる一品です。
5	げつ	麦ごはん	なす入り麻婆豆腐 棒々鶏サラダ	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく とうふ とりにく みそ	なす たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ しょうが きゅうり トマト キャベツ	636	26.7	22.4	麻婆豆腐は、中国、四川省の代表的な料理です。四川料理は、唐辛子を使った辛味付けが特徴で、豆板醤という調味料を使います。
6	か	玄米パン	野菜のクリーム煮 梨入りサラダ 栗マフィン	パン あぶら こめ さとう ホットケーキミックス こむぎこ くり パター	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく ツナ	にんじん たまねぎ なし しめじ かぼちゃ きゅうり キャベツ	655	24.7	24.1	10月2日の「豆腐の日」にちなんで、豆腐料理の白和えにしました。豆腐を和衣にした、野菜をおいしく食べられる一品です。
7	すい	麦ごはん	豚肉の生姜焼き 野菜いっぱいポテトサラダ なすのみそ汁	こめ むぎ あぶら マヨネーズ さとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく みそ とうふ ヨーグルト あぶらあげ	しょうが たまねぎ ねぎ なす ブロッコリー キャベツ りんご もやし えのき	616	24.2	20.5	豚肉には、エネルギー代謝に必要なビタミンB1が豊富です。豚肉を食べ、運動会の練習をがんばってください！
8	もく	振替休日								
9	きん	おくんち 祭り献立 栗入り赤飯	あじのカレー揚げ 柿なます つぼん汁	こめ もちこめ くり あずき ごま こむぎこ でんぶん あぶら さとう さといも こんにやく	ぎゅうにゅう あじ とりにく やきどうふ ちくわ	だいこん きゅうり にんじん かき ゆず ごぼう ほししいたけ	616	25.6	16.8	「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。入吉球磨の郷土料理として受け継いでいきます。
10	ど	10月10日は め あいこ 目の愛護デー 麦ごはん	鮭のこね焼き カロロサラダ 卵スープ	こめ むぎ さとう マヨネーズ アーモンド 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 たまねぎ ブロッコリー キャベツ たけのこ きくらげ レタス	599	26.5	19.9	「目の愛護デー」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。
12	げつ	振替休日								
13	か	弁当日								
14	すい	麦ごはん	千草焼き ブロッコリーのゆかり和え 切り干し大根とじゃが芋のうま煮	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう たまご あつあげ ぶたにく ひじき	にんじん ほししいたけ ブロッコリー いんげん きりぼしだいこん たまねぎ	623	24.9	18.5	千草焼きは、色々な具を入れた卵焼きです。給食では、1人分ずつカップに入れてオープンで焼きます。
15	もく	中華丼 (麦ごはん)	いりごと大豆の青のり和え ほうれん草のごま酢和え	こめ むぎ あぶら パター でんぶん ごまあぶら ピーナツ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい いりこ あぶら	にんじん たまねぎ しょうが はくさい たけのこ きくらげ ねぎ ほうれんそう もやし	577	23.7	17.3	歯ごたえがおいしいいりごと大豆に、ミネラル豊富な青のりをたっぷりまぶします。おやつにもおすすめです。
16	きん	麦ごはん	いわし丸干し 豆腐のみそ汁 大学芋	こめ むぎ あぶら みずあめ さとう さつまいも ごま	ぎゅうにゅう とうふ いわし あぶらあげ みそ わかめ	にんじん だいこん えのき ねぎ	606	18.8	18.0	10月16日は国連が定めた「世界食糧デー」です。世界では13億トンの食料が捨てられています。一人一人が考えて食事をしましょう。
19	げつ	くまさ んてー 雑穀ごはん	豚肉のねぎ塩炒め 里芋の揚げ煮 かきたま汁	こめ むぎ きび でんぶん あかまい くらまい ごまあぶら さといも あぶら くらざとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ たまご あつあげ わかめ	にんじん ビーマン きくらげ ねぎ にんにく かぼす レタス えのき	615	23.0	20.8	ふるさとくまさんてーは「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。
20	か	コッペパン	チリコンカーン コールスローサラダ 野菜スープ	パン あぶら でんぶん さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいたい チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ きゅうり コーン かぼちゃ パセリ	579	23.6	22.9	チリコンカーンはチリの料理で、ひき肉とみじん切りの野菜をゆめ、トドと豆とハチをいっしょに煮込みます。パソにははさんで食べましょう。
21	すい	高菜ごはん	高野豆腐の卵とじ 南瓜団子汁	こめ むぎ あぶら でんぶん ごま さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう かつおぶし こうやどうふ ちりめん たまご とりにく ちくわ あぶらあげ だいこん ほししいたけ	たかなづけ たまねぎ かぼちゃ にんじん ほうれんそう ねぎ	621	25.3	20.0	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。
22	もく	麦ごはん	ホキのごま味噌焼き 小松菜のピーナツあえ 里芋のみそ汁	こめ むぎ さとう ごま ピーナツ ごまあぶら さといも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ホキ とうふ ちりめん あぶらあげ みそ わかめ	こまつな ねぎ もやし はくさい にんじん	571	25.5	15.9	「ま・ご・わ・や・さ・し・い」の食材がいっぱいの献立です。健康長寿の秘訣となります。食べながら、確認してみてください。
23	きん	麦ごはん	秋の味覚カレー 海藻サラダ 柿	こめ むぎ あぶら さつまいも ごま ひよこめ	ぎゅうにゅう ちくわ わかめ ぶたにく ちりめん こんぶ チーズ	たまねぎ しめじ エリンギ かき にんじん にんにく しょうが きゅうり トマト レタス かぼす	640	22.4	17.5	山江村には、柿がたくさんあります。太秋柿や富寿柿などの種類があり、とれる時期や食感が違います。
26	げつ	菜めし	鶏肉のゆずかけ ほうれん草のごまあえ 豆腐汁	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ ちりめん とりにく	だいこんぼ しょうが ごぼう ねぎ ほししいたけ しめじ にんじん えのき ゆず ほうれんそう はくさい	575	26.1	16.5	山江村のゆずがたくさん実をつけています。揚げた鶏肉に風味豊かなゆずのタレをかけた一品で秋を感じてください。
27	か	フランスの料理 ソフト フランスパン	魚のラタトゥイユ添え ポトフ プチシュークリーム	パン オリーブオイル じゃがいも こむぎこ さとう あぶら チョコレート	ぎゅうにゅう ホキ とりにく たまご ウインナー	なす ブズッキーニ ホールトマト あかビーマン セロリ にんにく にんじん キャベツ たまねぎ パセリ	606	28.7	22.8	野菜とにんにくをオリーブオイルで炒め煮にした「ラタトゥイユ」、肉と野菜とハチをしっとり煮込んだ「ポトフ」は、どちらもお家の家庭料理です。
28	すい	麦ごはん	さんまの甘露煮 スッキーニの浅漬け 豚汁	こめ むぎ さとう こんにやく さといも	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とうふ みそ	ブズッキーニ キャベツ ごぼう にんじん ねぎ ゆず だいこん しょうが	576	24.8	15.6	ブズッキーニは、春と秋の2回収穫されます。見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。
29	もく	麦ごはん	焼きししゃも ひじきサラダ 鉄火煮	こめ むぎ さとう さといも マヨネーズ こんにやく あぶら くらざとう	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく ツナ ひじき あつあげ みそ	キャベツ たまねぎ ごぼう きゅうり にんじん だいこん いんげん しょうが	600	23.8	18.3	赤味噌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。
30	きん	麦ごはん	南瓜のポタージュ 鶏肉のパン粉焼き ハロウィンサラダ	こめ むぎ こめ あぶら さとう バター オリーブオイル パンこ むらさきいも いんげん	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	かぼちゃ たまねぎ パセリ にんにく きゅうり レタス ブロッコリー	671	25.0	20.7	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。
今月の給食目標				※献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。			※栄養量は、3・4年生の量で計算してあります。			あさごはんをたべよう!
「きょうどりょうりを しろろ」				日本の各地域には、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。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ましょう。						