

ひ	よう	しゅしよく	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のえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	しほう (g)	
2	げつ	親子どんぶり (麦ごはん)		切り干し大根の酢の物 さつま芋 のから揚げ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら さつまいも ごま	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく たまご ちりめん	にんじん たまねぎ ほししいたけ きゅうり きりぼしだいこん ねぎ	631	22.0	18.8	さつま芋を素揚げして、塩とこ しょうをふりかければ、フライド ポテトのさつま芋バージョンにな ります。
3	か			文化の日							
4	すい	赤飯		あじの竜田揚げ キャベツと りんご のサラダ 田舎汁	こめ もちこめ あぶら でんぶん さとう こむぎこ こんにやく さといも あずき	ぎゅうにゅう あじ とうふ チーズ	しょうが キャベツ たけのこ りんご ごぼう にんじん ゆず ほししいたけ ねぎ	594	24.2	17.8	11月4日は国の重要文化財「大王 神社」の大祭です。赤飯のお祝い 献立にします。
5	もく	麦ごはん		鶏肉としいの揚げからめ チンゲンサイと卵のスー みかん	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう でんぶん ピーナツ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく とりレバー たまご わかめ	ごぼう しょうが にんにく チンゲンサイ たまねぎ にんじん みかん	643	25.1	22.6	レバーには、貧血を予防する鉄分 がたくさん含まれています。にん じんと生薑を利かせてタレで、こ ごぼうとピーナツも一緒にからめま す。
6	きん	いい歯の日 献立 麦ごはん		鮭 の香草焼き かみかみサラダ 鶏肉と野菜のスープ煮	こめ むぎ ごま オリーブオイル さとう マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ とりにく	ごぼう しめじ きゅうり にんじん きくらげ ゆず キャベツ たまねぎ とうがん	621	25.5	20.6	いい歯を作るには、よくかむこ とが何より大事!! 具材は大きく 切って、「前歯でがぶり」と食べ るのがいいそうぞうです。
9	げつ	麦ごはん		鶏肉のもろみ焼き 野菜サラダ ご汁	こめ むぎ あぶら さといも さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう もろみみそ とりにく とうふ だいず ぶたにく あぶらあげ みそ	きゅうり トマト ごぼう ねぎ にんじん レタス ゆず だいこん ほししいたけ	638	26.3	22.6	ご汁は、すりつぶした大豆が入っ たみそ汁です。栄養満点で、体の 芯から温まる汁物として昔から食 べられてきました。
10	か	玄米パン		魚のチーズパン粉焼き グリーンサラダ ミネストローネ	パン パンこ オリーブオイル あぶら じゃがいも さとう マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう チーズ あじ ベーコン	キャベツ きゅうり にんにく ブロッコリー たまねぎ セロリ にんじん かぼちゃ しめじ ホールトマト	583	28.9	21.7	パン粉に粉チーズ、油、パジルな どを加え、魚につけて焼きま す。簡単ですが、いっつもと味違 うおいしいで魚を食べられます。
11	すい	麦ごはん 味付けのり		ざげん豆 五色和え 肉じゃが	こめ むぎ あぶら じゃがいも くらごとう ごま さとう こんにやく	ぎゅうにゅう だいず たまご ぶたにく あつあげ のり こんぶ	しょうが はくさい きくらげ ほうれんそう ほししいたけ にんじん たまねぎ さやいんげん	628	23.4	17.5	座禅豆は、熊本県の郷土料理の1 つです。修行僧が座禅の前に食 べたといわれています。
12	もく	麦ごはん		白身魚のチリソースかけ 汁ビーフン さつま芋 と りんご の甘煮	こめ むぎ でんぶん さとう こむぎこ さつまいも あぶら バター ビーフン ごまあぶら	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく	たまねぎ ビーマン きくらげ にんじん もやし キャベツ たけのこ ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが りんご レーズン ゆず	653	22.7	16.1	旬のりんごとさつま芋でデザート を作ります。おうちでも、季節 のおやつとしておすすめの一品で す。
13	きん	わらびと 鶏そぼろの まぜご飯		焼きししゃも 小松菜のごま酢あえ 団子汁	こめ むぎ さとう こむぎこ あぶら ごま こめこ	ぎゅうにゅう たまご ししゃも とりにく ちりめん あぶらあげ	わらび はくさい ねぎ ゆず こまつな ごぼう いんげん もやし にんじん ほししいたけ	613	25.4	17.2	わらびのまぜご飯は、産業振興課 の特用林産物開発レシピです。春 にたきさんとなれたわらびは、乾燥 させて一年中食べられるようにな してある保存食です。山の幸をおい しくいただきます。
16	げつ	麦ごはん		さんまのゆず味噌煮 トマトとワカメの酢の物 里芋 のそぼろ煮	こめ むぎ ごま でんぶん さとう さといも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく さんま みそ わかめ あつあげ	きゅうり トマト しょうが にんにく たまねぎ だいこん さやいんげん	631	23.8	21.6	熊本県の学校給食の県産品使用率 は50%近くあり、全国でもトップ クラスです。山田小の山江産使用 率は約22%、30%を目標に頑 張っています。
17	か	米粉パン		ポークビーンズ ほうれん草のソー フルーツヨーグルト	パン じゃがいも あぶら マシュマロ さとう バター	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン ヨーグルト スキムミルク	えだまめ にんじん たまねぎ しめじ ホールトマト りんご かき ほうれんそう コーン にんにく	601	26.3	20.8	田んぼは、大雨を受け止めて少し ずつ溜すことから、洪水の被害を 防ぐ働きもあります。米粉パン は、米の消費を増やすために開発 されたパンです。
18	すい	麦ごはん		魚の南部揚げ 野菜の酢みそ和え 具雑煮	こめ むぎ あぶら さとう ごま こむぎこ でんぶん さといも もち	ぎゅうにゅう ホキ とりにく たまご みそ	ブロッコリー ねぎ にんじん キャベツ ごぼう はくさい ほししいたけ	650	25.3	16.9	18・19日は、修学旅行で6年生が 長崎に行きます。「具雑煮」は長 崎県の郷土料理で、島原の乱で戦 う兵士のために作られたようが説 まれているといわれています。
19	もく	雑穀ごはん		塩さばの ゆず 添え ほうれん草と りんご の和え物 里芋 のみそ汁	こめ むぎ さとう あかまい くらまい きび マヨネーズ さといも	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ わかめ	ゆず ほうれんそう ねぎ にんじん だいこん しめじ りんご	622	25.5	20.7	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	きん	麦ごはん		豚肉のオーロラソース炒め 色々野菜のサラダ コーンと卵のスープ	こめ むぎ あぶら でんぶん マヨネーズ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく たまご	たまねぎ にんにく ほうれんそう きゅうり レタス かぼちゃ さやいんげん ブロッコリー にんじん きくらげ コーン	617	23.1	21.4	昔、大事なお客様をもてなすた め、馬に乗ったりと遠くまでた りて食べものを集めてきた人た ちの苦労に感謝を表す 言葉として「ごちそう さま」は生 まれました。
23	げつ			勤労感謝の日					※栄養量は、3・4 年生の量で計算 してあります。		
24	か	新米ごはん		魚の幽庵焼き 小松菜のごま和え 根菜 の味噌汁	こめ さとう ごま あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう あかうお あぶらあげ あつあげ みそ	ゆず こまつな ねぎ もやし にんじん ごぼう だいこん	573	23.3	14.8	11月24日は「いい和食の日」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	すい	麦ごはん		豚キムチちゃんこ 揚げじゃがサラダ いきなり団子	こめ むぎ こんにやく こめこ じゃがいも ごまあぶら さとう ごま さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご みそ	たまねぎ キャベツ しめじ なら にんじん きゅうり はくさい レタス	679	21.4	21.5	いきなり団子は熊本県の郷土料理 です。さつま芋と粉があればすく でる、とか、さつま芋をいきなり 包む、という意味で名前がつい たそうぞう。
26	もく	ココアパン		スパニッシュオムレツ スパゲティーサラダ 野菜スープ	パン じゃがいも あぶら さとう スパゲティー マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご かまぼこ チーズ ツナ	ブロッコリー きゅうり にんじん こまつな たまねぎ だいこん かぼちゃ	632	24.9	26.9	ココアの原料である「カカオ豆」 は、アフリカなどの暖かい地域で 育つ植物で、日本は全て輸入して います。このように日本では手に 入らない食材もあります。
27	きん	麦ごはん		チキンカレー 海藻サラダ れんこん チップス	こめ むぎ あぶら ひよこまめ ごま さとう じゃがいも でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく ちりめん チーズ わかめ こんぶ	にんじん たまねぎ トマト さやいんげん レタス きゅうり ゆず れんこん しょうが にんにく	638	22.0	20.4	れんこんには穴があいています。 「先の見通しがきく」という意味 で、縁起の良い食べものとされて きました。
30	げつ	ちりめん チャーハン		シューマイ きくらげ の中華和え わかめスープ	こめ むぎ あぶら ピーナツ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ベーコン かまぼこ しょう ちりめん たら とりにく わかめ	にんじん コーン きくらげ ゆず えだまめ ほししいたけ ねぎ きゅうり もやし たまねぎ たけのこ	592	22.2	21.4	秋はきのこの季節です。整腸効果 のある食物せんい、カルシウムの 吸収をよくするビタミンDが豊富 な「きくらげ」を使います。
								※献立や食材を変更する場合もあります。ご了承ください。			
今月の給食目標											
「こうごたべを しよう」				和食の献立は、ご飯とおかずを交互に食べると、塩気のないご飯をおいしく食べられるようになっていきます。 (口中調味) 一品ずつ食べ終えていく「ぱっかり食べ」では、時間がかかったり、先に食べたものでおかしいっばいになる こともあってよくないので、交互食べをしましょう。							