

# 11月 きゅうしょくこんだてひょう

2020  
山田小学校

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 エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(%)	じゆう (g)	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 からだのちょうしきととのえる				
2 げつ	親子どんぶり (麦ごはん)		切り干し大根の酢の物 <b>さつま芋</b> 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、塩こししょうを沁みかければ、フライドポテトのさつま芋バージョンになります。
3 か										
4 すい	赤飯		あじの竜田揚げ キャベツと <b>りんご</b> のサラダ 田舎汁	こめ もちごめ あぶら でんぶん さとう こむぎこ こんにゃく 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「大正神社」の大祭です。赤飯のお祝い献立にします。
5 もく	麦ごはん		鶏肉とペーストの揚げからめ <b>みかん</b>	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 チングンサイ 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。にんにくと生姜を利かせたタレで、ごぼうとピーナツと一緒にからめます。
6 きん	麦ごはん		鮭の香草焼き <b>かみかみサラダ</b>	こめ むぎ ごま オリーブオイル さとう	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 くきらげ ゆず	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、「前歯でかぶり」と食べるのがいいそうです。
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 もろみそ とりにく とうふ だいす 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 キュウリ にんにく プロッコリー 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、バジルなどを加え、魚について焼きます。簡単ですが、いつもどひと味違うおいしさで魚を食べられます。
11 すい	麦ごはん 味付けのり		ざぜん豆 五色和え 肉じゃが	こめ むぎ あぶら じゃがいも くろざとう ごま さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう だいす 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ていたと言われています。
12 もく	麦ごはん		白身魚のチリソースかけ 汁ビーフン <b>さつま芋</b> と <b>りんご</b> 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 ピーマン 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	匂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 ませご飯		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。春にたくさんとれたわらびは、乾燥させて一年中食べられるようにしてある保存食です。山の幸をおいしくいただきましょう。
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 <b>里芋</b> 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 にんじん 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		ポークピーンズ ほうれん草のソテー <sup>長崎県の郷土料理</sup> フルーツヨーグルト	パン じゃがいも あぶら マッシュマロ さとう バター	ぎゅうにゅう だいす 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 リンゴ 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すり流すところから、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 <b>具雑煮</b>	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	プロッコリー 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、島原の乱で戦っ兵士のために作られたのが始まりといわれています。
19 もく	麦ごはん		塩さばのゆず添え ほうれん草と <b>りんご</b> の和え物 <b>里芋</b> のみそ汁	こめ むぎ さとう あかもい くろまい きび マヨネーズ さといも	ぎゅうにゅう ねぎ さば みそ あぶらあげ わかめ	ぎゅうにゅう ねぎ さば みそ あぶらあげ わかめ	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なります。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 プロッコリー 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、馬に乗りたり遠くまで走ったりし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									
24 か	新米ごはん		魚の幽庵焼き 小松菜のごま和え <b>根菜</b> 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 <b>いきなり団子</b>	こめ むぎ こんにゃく 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 にら 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ぐできる、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です。
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 <sup>長崎県の郷土料理</sup> 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	プロッコリー 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 <b>れんこん</b> 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。「先の見通しがさく」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 <b>きくらげ</b> 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 とうふ 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べい、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。

こんげつ きゅうじょくもくひょう  
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ます。  
(口中調味)  
一品ずつ終えていく「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なかいっぱ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。

※献立や食材を変更する場合もあります。ご了承ください。