

# 11月 きゅうしょくこんだてひょう

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう	おかず	おもなざいりょう			えいよりょう			ひとくちメモ	
					きいろ	あか	みどり	エネルギー	たんぱく	しほう		
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	(kcal)	(g)	(g)		
1	げつ	麦ごはん		ホキのゆずかけ チンゲン菜のごまみそ和え <b>具雑煮</b> <small>長崎県の郷土料理</small>	こめ むぎ あがら もち さとう でんぷん こむぎこ ごま さといも	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ホキ みそ	ゆず チンゲンサイ にんじん ねぎ キャバツ きりほしだいこん ごぼう ほししいたけ だいこん	637	24.2	15.9	1・2日は、修学旅行で6年生が長崎県に行きます。「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のが始まりといわれています。	
2	か	丸パン		スパゲティオムレツ スパゲティサラダ 冬瓜のスープ	パン じゃがいも さとう ごまあがら でんぷん スパゲティ マヨネーズ あがら	ぎゅうにゅう ベーコン たまご チーズ ツナ ヨーグルト とりにく	にんじん ほししいたけ ズッキーニ コーン きゅうり キャバツ とうがん たまねぎ	612	26.0	24.7	スパゲティオムレツは、炒めたベーコンやじゃが芋などの具がたくさん入った卵料理です。給食では、オーブンで焼きます。	
3	すい	文化の日										
4	もく	赤飯		あじゴマフライ 変わりなます つぼん汁	こめ もちごめ あがら あずき さとう ごま パンこ さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう あじ とりにく あがらあげ やきどふ ちくわ	だいこん にんじん ほししいたけ きゅうり きくらげ ゆず ごぼう	609	24.0	19.2	11月4日は国の重要文化財「大王神社」の大祭です。「赤飯とつぼん汁」のお祝い献立にします。	
5	きん	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 あがら くらざとう ごま さとう じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう だいず たまご こんぶ のり ぶたにく あつあげ	きゅうり きくらげ にんじん ほうれんそう ほししいたけ たまねぎ しょうが いんげん	625	23.5	17.5	座禅豆は、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言われていました。	
8	げつ	いい歯の日 献立		鶏肉のもろみ焼き カミカミすめサラダ 汁ピーマン	こめ むぎ あがら さとう ごま マヨネーズ ピーマン ごまあがら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく さきいか	ごぼう きくらげ たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ きゅうり キャバツ たまねぎ	664	25.8	24.5	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、「前歯でがぶり」と食べるのがいいそうです。	
9	か	麦ごはん		揚げ魚の酢豚風 コンピサラダ 卵スープ	こめ むぎ あがら でんぷん さとう さつまいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ホキ だいず とうふ チーズ ヨーグルト たまご	にんじん えだまめ ブロッコリー たまねぎ ピーマン きくらげ しょうが たけのこ えのき チンゲンサイ	641	24.1	20.4	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24%、30%を目標に頑張っています。	
10	すい	麦ごはん		枝豆とれんごんの高菜炒め ブロッコリーの昆布和え あおさの味噌汁	こめ むぎ あがら さとう ごまあがら でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あがら みそ たまご こんぶ あおさ	れんごん たかなづつ えだまめ にんじん ブロッコリー もやし だいこん ねぎ	591	23.5	18.2	高菜漬けは、ピリツとした辛みと発酵した香りが特徴です。このおいしさを活かして、炒め物の味付けに使います。ご飯がすすむ一品です。	
11	もく	玄米パン		手作りゆずマーマレード フィッシュサラダ さつま芋のシチュー	パン さとう あがら こむぎこ ごまあがら でんぷん さつまいも こめこ	ぎゅうにゅう さけ とりにく スキムミルク	キャバツ きゅうり ゆず レタス にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー	628	26.4	22.1	山江でたくさんとれるゆずで、マーマレードを手作ります！子どもたちが食べやすいように、苦味とえぐみを抑えています！	
12	きん	わらびと 鶏そぼろの まぜごはん		焼き鮭 ほうれん草のごま酢あえ 団子汁	こめ むぎ あがら さとう ごま こむぎこ こめこ	ぎゅうにゅう とりにく たまご さけ ちりめん あがらあげ	ほしわらび ごぼう もやし いんげん ほししいたけ にんじん ほうれんそう かぼす だいこん ねぎ	624	28.2	16.8	わらびのまぜごはんは、産産振興課の専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す。	
15	げつ	麦ごはん		さんまのゆず味噌煮 じゃこサラダ 里芋のそぼろ煮	こめ むぎ あがら さとう でんぷん さといも	ぎゅうにゅう ちりめん さんま とりにく あつあげ わかめ	キャバツ きゅうり たまねぎ にんじん しょうが だいこん いんげん	644	24.9	22.3	里芋は、親芋を囲むように小学、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。ひき肉のうま味を煮込んだ「そぼろ煮」にします。	
16	か	米粉パン		ポークビーンズ ほうれん草のソテー フルーツヨーグルト	パン じゃがいも あがら さとう バター	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン スキムミルク ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ にんにく ホールトマト ほうれんそう パイン みかん パナナ コーン	614	26.3	20.9	田んぼは、大雨を受け止めて少しづつ流すことから、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。	
17	すい	親子どんぶり (麦ごはん)		切り干し大根の酢の物 大学芋 山江のキウイ	こめ むぎ あがら さとう みずあめ でんぷん さつまいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ ちりめん	にんじん ほししいたけ ねぎ たまねぎ きりほしだいこん キャバツ きゅうり キウイ	688	22.7	20.3	山江でとれたキウイフルーツをデザートにします。寒くなったら収穫し、りんごをいっしょに置いておくことで、過熟しにくく、やわらかくなります。	
18	もく	麦ごはん		手作り焼売 かぼちゃサラダ 五目スープ	こめ むぎ ごまあがら さとう でんぷん こむぎこ マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ツナ チーズ ヨーグルト とりにく あつあげ	たまねぎ えのき かぼちゃ しょうが きゅうり ほししいたけ にんじん たけのこ ほうれんそう	639	23.9	22.6	手作り焼売は、豆腐と玉ねぎとえのきを練り込んで作ります。意外と簡単なので、おうちでも焼売は手作りがおすすです。	
19	きん	雑穀ごはん		ふるさと くまさんデー 「ゆず」 塩さばのゆず添え ほうれん草のマヨネーズ和え 里芋のみそ汁	こめ むぎ あがら あかまい くらまい きび さといも さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう さば あがらあげ みそ わかめ	ゆず ほくさい にんじん ほうれんそう しめじ だいこん ねぎ	609	25.1	21.2	脂のつたさばには、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。	
22	げつ	麦ごはん 梅干し		いり豆腐 ひじきサラダ みかん	こめ むぎ あがら さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく たまご ツナ みそ ひじき	うめほし たまねぎ しょうが にんじん ごぼう ほししいたけ いんげん きゅうり キャバツ みかん	633	24.5	20.6	昔、大事なお客様をもてなすため、馬に乗りたり速くまで走っ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。	
23	か	勤労感謝の日										
24	すい	白ごはん		魚の幽庵焼き 小松菜のごま酢和え 根菜の味噌汁	こめ あがら さとう さつまいも ごま	ぎゅうにゅう あかうお あがらあげ あつあげ ぶたにく みそ	ゆず こまつな もやし にんじん ごぼう れんごん ほししいたけ だいこん ねぎ	600	25.2	15.7	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	もく	ちりめん チャーハン		れんごんとごぼうの揚げがらめ きくらげの中華和え わかめスープ	こめ むぎ あがら さとう でんぷん こむぎこ ごま アーモンド ごまあがら	ぎゅうにゅう ベーコン ちりめん とうふ わかめ ぶたにく とりにく	えだまめ れんごんにんじん ごぼう ねぎ コーン ほししいたけ たけのこ きくらげ にんにく きゅうり もやし かぼす たまねぎ	615	22.4	21.8	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。	
26	きん	麦ごはん		チキンカレー 海藻サラダ りんご	こめ むぎ パター じゃがいも ごま きんときまめ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ちりめん こんぶ わかめ スキムミルク	にんじん たまねぎ しめじ ゆず しょうが にんにく トマト パナナ ブロッコリー きゅうり レタス りんご	668	23.7	17.7	9月～11月頃が旬のりんごは、カリウムや食物せんいが多く、生活習慣病を予防します。果物は1日200g程度の目安とされています。	
29	げつ	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 ごま こむぎこ じゃがいも ごまあがら さとう さつまいも こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご ツナ みそ	たまねぎ にんじん しめじ キャバツ ほくさい にら きゅうり レタス	680	22.0	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。	
30	か	米粉入り かぼちゃパン		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 オリーブオイル パンこ マヨネーズ さとう じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン あじ チーズ	キャバツ きゅうり かぼちゃ ブロッコリー ホールトマト セロリ にんにく たまねぎ にんじん しめじ	631	27.0	23.5	パン粉に粉チーズ、油、バジルなどを加え、魚につけて焼きます。簡単ですが、いつもとひと味違うおいしさで魚を食べられます。	

今月の給食目標  
「こうご(さんかく) 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。(これを「口中調味」と言います。)

一品ずつ食べ終わっていく「ばっかり食べ」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(三角)食べをしましょう。

※栄養量は、3・4年生の量で計算してあります。

※献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。