

10月 きゅうしょくこんだてひょう



2021 山田小学校

ひょう	しゅしょく	きゅうにゅう	おかず	おもなざりょう			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 ちやくやほねになる	みどり からだのちよしをとのえる	エネルギー(kcal)	たんぱく(%)	しぼう(%)		
1	きん	麦ごはん	いわしのカリカリフライ かわり白和え 南瓜のみそ汁	こめむぎあぶら マヨネーズ さとう アーモンド	ぎゅうにゅう どうふ いわし ハム みそ あつあげ わかめ	ほうれんそう はくさい にんじん えのき とうがん かぼちゃ ねぎ	610	21.8	20.9	10月2日の「豆腐の日」にちなんで、豆腐料理の白和えに、豆腐を和え衣にした、野菜をおいしく食べられる一品です。	
4	げつ	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 マヨネーズ あぶら さといも こんにやく くらげ	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく ツナ みそ あつあげ ひじき	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。	
5	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 さとう ホームケーキミックス パター こめこ やまめぐり	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく ツナ たまご	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	629	23.9	22.6	やまえ栗を入れたマフィンを手作りします。山江村ならではのデザートです！	
6	すい	中華丼 (麦ご飯)	オクラのごま酢和え 大豆といりこの青のり和え	こめむぎ あぶら ごま アーモンド ごまあぶら でんぷん さとう パター	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず いかりこ うずらのたまご あおのり	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ たけのこ きくらげ ねぎ オクラ もやし	594	25.0	18.2	菌ごたえがおいしい大豆といりこに、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。	
7	もく	麦ごはん おくんち 祭り献立	豚肉の生姜焼き 野菜いっぱいポテトサラダ なめこ汁	こめむぎ あぶら マヨネーズ さとう でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう チーズ どうふ ぶたにく ヨーグルト あぶらあげ みそわかめ	しょうが たまねぎ ねぎ ブロッコリー なめこ えのき キャベツ にんじん もやし	620	24.9	21.3	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。エネルギーをスムーズに作り出すことで、疲れもたまりにくくなります。	
8	きん	栗入り赤飯	きびなごのゆかり揚げ 柿なます つぼん汁	こめもちめくり あずき こんにやく でんぷん さといも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう きびなご 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 ごぼう ゆず ほししいたけ	578	22.7	14.6	「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。人吉球磨の郷土料理として受け継いでいきます。	
11	げつ	10月10日は 目の愛護デー 麦ごはん	鮭のこがね焼き カロテナサラダ 卵スープ	こめむぎ ごま マヨネーズ さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう さけ どうふ ハム たまご みそ	にんじん かぼちゃ レタス ブロッコリー あかピーマン たまねぎ たけのこ きくらげ	601	26.6	19.7	「目の愛護デー献立」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	か	米粉パン	ミートボールと野菜のトマト煮 さつま芋の唐揚げ フルーツヨーグルト	パン オリーブオイル さとう さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく うずらのたまご ヨーグルト	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ かぼちゃ にんにく だいこん ホールトマト バイン かき みかん	640	23.6	23.8	おいしいさつま芋がとれ始めています。ふかし芋、焼き芋、大学芋、、、皆さんはどう食べるのが好きですか？今回は蒸揚げして塩こしょうをふります。	
13	すい	麦ごはん	麻婆豆腐 棒々鶏サラダ ひじきふりかけ	こめむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず どうふ ひじき とりにく みそ	たまねぎ たけのこ たら ねぎ にんじん きくらげ トマト にんにく きゅうり キャベツ	638	26.8	22.6	麻婆豆腐は、中国、四川省の代表的な料理です。四川料理は、唐辛子を使った辛い味付けが特徴で、豆板醤という調味料を使います。	
14	もく	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 どうふ あぶらあげ いわし 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13億トンの食糧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。	
15	きん	山江村小・中学校「教育の情報化」研究発表会(10年次)						※栄養量は、3・4年生の量で計算してあります。			
18	げつ	麦ごはん	さんまのみぞれ煮 ブロッコリーのゆかり和え 肉じゃが	こめむぎ あぶら こんにやく じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう さんま ぎゅうにく あつあげ	キャベツ しょうが たまねぎ ブロッコリー にんじん ほししいたけ いんげん	636	26.5	19.1	さんまは、血液サラサラ効果のあるDHAやEPAが豊富な青背の魚です。大根おろしを加えた「みぞれ煮」でいただきます。	
19	か	雑穀ごはん	豚肉のねぎ塩炒め 里芋のみそがらめ かきたま汁	こめむぎ でんぷん あかまいくらみ きび ごまあぶら さといも ごま こむぎこ あぶら くらげ	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく あつあげ たまご みそわかめ	にんじん ピーマン きくらげ ねぎ にんにく かぼす レタス えのき	627	23.4	21.3	ふるさとくまさんデーは「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	すい	麦ごはん	ホキのごまみそ焼き ほうれん草のアーモンド和え 里芋のみそ汁	こめむぎ さとう アーモンド あぶら ごま マヨネーズ さといも	ぎゅうにゅう ホキ チーズ みそ どうふ あぶらあげ わかめ	ほうれんそう ねぎ もやし にんじん はくさい	575	25.0	16.6	「ま・ご・わ・や・さ・し・い」の食材がたっぷりの献立です。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。	
21	もく	コッパパン(カット)	チリコンカン コールスローサラダ 野菜スープ	パン あぶら でんぷん さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ だいず ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり コーン かぼちゃ いんげん	587	23.8	23.5	チリコンカンはアメリカの料理で、ひき肉とみじん切りの野菜を炒め、トマトと豆とが「は」をいっしょに煮込みます。パンにはさんで食べましょう。	
22	きん	麦ごはん	秋の味覚カレー 海藻サラダ りんご	こめむぎ あぶら さつまいも ごま	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく ちりめん わかめ こんぶ だいず スkimミルク	たまねぎ しめじ ツッキーニ エリンギ にんにく しょうが にんじん バナナ きゅうり レタス かぼす りんご	655	22.0	16.1	おいしい「秋の味覚」をたくさん使います。カレーに入れたきのこ類は、Caの吸収を助けるビタミンDやお腹の掃除をする食物せんいが豊富です。	
25	げつ	麦ごはん	鶏肉とレバーの揚げからめ コンピサラダ 春雨汁	こめむぎ あぶら マヨネーズ こむぎこ でんぷん さとう さつまいも はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー チーズ だいず ヨーグルト たまご	ごぼう しょうが にんにく ねぎ にんじん きくらげ えだまめ えのき ブロッコリー ほししいたけ コーン	669	23.1	23.0	レバーには鉄分がとても多いので、貧血予防にいい食材です。にんにくや生姜を利かせたタレで、ごぼうもいっしょにからめています。	
26	か	フランスの料理 ソフト フランスパン	魚のラトウイユ添え ポトフ エクレア	パン オリーブオイル じゃがいも チョコレート さとう マーガリン	ぎゅうにゅう ホキ とりにく ウィナー	なす たまねぎ ツッキーニ ホールトマト あかピーマン セロリ にんにく にんじん キャベツ パセリ	601	27.9	21.8	野菜とにんにくをオリーブオイルで炒め煮にした「ラトウイユ」と、肉と野菜とハーブをじっくり煮込んだ「ポトフ」は、どちらもフランスの家庭料理です。	
27	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 ごま さとう でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう ちりめん たまご こうやどうふ かつおぶし とりにく ちくわ あぶらあげ	たかなづ たまねぎ かぼちゃ にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう ほししいたけ	640	25.6	19.6	高菜めしただご汁の献立は、阿蘇地方の郷土料理として知られています。球磨地方でも昔から食べられてきたふるさとの味です。	
28	もく	麦ごはん	さばの塩焼き ツッキーニの浅漬け ご汁	こめむぎ さとう さといも	ぎゅうにゅう さば どうふ とりにく あぶらあげ だいず みそ	かぼす ツッキーニ にんじん キャベツ だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	619	28.2	20.3	山江村のゆずやかぼすがたくさん実をつけています。焼き魚にほろほろ、いい香りが広がります。香りのごちそうを味わいましょう。	
29	きん	わかめごはん	鶏肉のパン粉焼き ハロウィンサラダ かぼちゃのポタージュ	こめむぎ こめこ パンこ あぶら むらさきいも オリーブオイル バター いんげんまめ さとう	ぎゅうにゅう わかめ とりにく チーズ	かぼちゃ たまねぎ パセリ にんにく トマト レタス ブロッコリー	688	25.5	20.8	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

「きょうどりょうりを
しろう」



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。



あさごはんをたべよう!