

# 10月 きゅうしょくこんだてひょう



2022 山田小学校

ひ	よう	しゅしょく	きゅうじゅう	おかず	おもなざりよう			えいようりよう			ひとくちメモ	
					きいろ ねつやちからになる	あか ちやくやくほねになる	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 しゆ(%)	しほ(%) (g)		
3	げつ	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 とうふ いわし ハム みそ あつあげ わかめ	ほうれんそう キャベツ にんじん えのき こまつな とうがん かぼちゃ ねぎ	673	24.3	26.4	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。また、10月4日「鯖の日」にちなんで、鯖も使いました。おうちでもぜひ食べてください。	
4	か	コッペパン (カット)		チリコンカーン 梨入りサラダ ミルクスープ	パン あぶら でんぶ さとう じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいたいベーコン ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな ホールトマト なし きゅうり いんげん	599	26.7	25.6	チリコンカーンは7月か料理で、ひき肉とみじん切りの野菜を炒め、トマトと豆が缶をいっしょに煮込みます。パンにはさんで食べましょう。	
5	すい	麦ごはん		さんまの塩焼き きゅうりとわかめの酢の物 さつま汁	こめ むぎ ごま さとう こんにやく さつまいも	ぎゅうにゅう ちりめん さんま とうふ とり かわかめ みそ	ゆず きゅうり ねぎ キャベツ にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ	636	26.4	24.6	秋に美味しいサンマは、骨の位置がわかりやすいので、魚を上手に食べる練習になります。おうちでもぜひやってみましょう。	
6	もく	中華丼 (麦ごはん)		ざぜん豆 ほうれん草と卵のサラダ	こめ むぎ あぶら マヨネーズ ごまあぶら くるごとう でんぶ アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか こんぶ だいたい たまご	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 ほうれんそう もやし	602	25.8	21.5	ざぜん豆は、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いわれています。	
7	きん	おくんち 祭り献立 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 もちごめ くり あずき こんにやく でんぶ さいとも 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 にんじん かき だいこん ぼごぼう	557	23.0	15.0	「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たいと思います。	
10	げつ	スポーツの日							※栄養量は、3・4年生の量で計算してあります。			
11	か	玄米パン		野菜のクリーム煮 コールスローサラダ 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 やまめぐり	ぎゅうにゅう こうやどうふ とり にく チーズ たまご	にんじん たまねぎ チンゲンサイ しめじ かぼちゃ コーン きゅうり キャベツ	646	25.0	25.1	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！	
12	すい	10月10日は 目の愛護デー 麦ごはん		鮭のこがね焼き カロテンサラダ 卵スープ	こめ むぎ ごま マヨネーズ さとう あぶら でんぶ	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 ブロッコリー こまつな たまねぎ たけのこ きくらげ	587	27.2	19.8	「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てみました。	
13	もく	わかめごはん		鉄火煮 ひじきサラダ 柿	こめ むぎ さとう マヨネーズ あぶら さいと こんにやく くるごとう	ぎゅうにゅう わかめ 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 ぼ だいこん いんげん しょうが	611	22.0	18.9	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。	
14	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 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	589	19.1	18.2	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。	
17	げつ	高菜めし		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 でんぶ こむぎ	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	たかなづけ 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	606	25.4	19.6	高菜めしとどご汁の献立は、阿蘇地方の郷土料理として知られています。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じが豊富です。	
18	か	給食なし(就学時検診)										
19	すい	ふるさと くまさん 雑穀ごはん		真鯛のあんかけ 里芋のみそがらめ 鶏汁	こめ むぎ でんぶ あかまい くるまい きび さとう さいとも ごま あぶら こむぎ ここんにやく くるごとう	ぎゅうにゅう とうふ まだい とりにく みそ	にんじん たまねぎ だいこん チンゲンサイ ごぼう ほししいたけ ねぎ	631	27.4	21.7	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	もく	麦ごはん		卵焼き 荻わかめのきんぴら 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 たまご ぎゅうにく あつあげ くさわかめ ぶたにく	ごぼう しょうが たまねぎ ほうれんそう にんじん ほししいたけ いんげん	612	24.2	21.5	コリコリとした食感がおいしい荻わかめを、ごぼうといっしょにきんぴらにします。よくかんで味わってください。	
21	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 パター さつまいも ごま	ぎゅうにゅう ちくわ とり にく ちりめん わかめ こんぶ だいたい スキムミルク	たまねぎ しめじ トマト にんにく ほししいたけ しょうが にんじん パナキゅうり レタス ゆずりんご	617	21.4	17.0	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じが豊富です。	
24	げつ	麦ごはん		赤魚のゆずかけ 小松菜のごまみそ和え 具雑煮	こめ むぎ でんぶ こむぎ あぶら さとう ごま もち さいと	ぎゅうにゅう とうふ あかう ちくわ みそ とりにく	こまつな キャベツ だいこん にんじん きりほしだいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ ゆず	638	24.8	16.8	24・25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のが始まりといわれています。	
25	か	シナモン トースト		スパゲッティナポリタン ツナサラダ	パン パター さとう あぶら スパゲッティ オリーブオイル じゃがいも	ぎゅうにゅう ウイナー チーズ ツナ たまご	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう にんにく ホールトマト きゅうり キャベツ	611	24.4	22.3	シナモントーストは、食パンにバターを塗り、シナモンとグラニュー糖をかけて焼くだけ。スライスしたりんごやチーズをのせるアレンジもおいしいです。	
26	すい	麦ごはん		麻婆豆腐 ほうれん草のマヨネーズ和え ひじきのふりかけ	こめ むぎ あぶら マヨネーズ さとう ごまあぶら ごま でんぶ アーモンド	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく かまぼこ だいたい みそ ひじき	たまねぎ にんじん にんにく たけのこ きくらげ ねぎ たら ほうれんそう もやし	612	23.8	23.0	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、豆瓣醬という調味料があります。	
27	もく	麦ごはん		さばの塩焼き 春雨の酢の物 呉汁	こめ むぎ さとう さいとも あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう さば とうふ とりにく だいたい みそ あぶらあげ たまご	ゆず きゅうり きくらげ にんじん キャベツ だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	625	29.2	21.9	山江村のゆずやかぼちゃがたくさん実をつけています。焼き魚にしほば、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。	
28	きん	麦ごはん		あおさの天ぷら れんこんのごまサラダ うどん汁	こめ むぎ じゃがいも こむぎ あぶら さとう ごま うどん	ぎゅうにゅう あおさ ちくわ あぶらあげ ちりめん だいたい たまご かまぼこ とりにく	れんこん ほししいたけ にんじん ねぎ だいこん きゅうり	643	22.9	21.8	れんこんは、水田の泥沼の中で育ちます。葉から根にまで水中を下って空気を送るため、れんこんには穴が開いています。	
31	げつ	チキンライス		ハロウィンサラダ 南瓜のポタージュ ゼリー	こめ むぎ じゃがいも バター さとう あぶら むらさきいも	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ツナ	にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ コーン ホールトマト いんげん かぼちゃ パセリ レタス	635	22.2	18.1	かぼちゃや紫芋を使ってハロウィンを演出しています。楽しい食卓にならばうれしいです。	
今月の給食 目標								※献立や食材を変更する場合もあります。ご了承ください。				
「きょうどりょうりを しよう」					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たいと思います。					あさごはんを たべよう！		