

# 11月 きゅうしょくこんだてひょう



2022

山田小学校

ひょう	しゅしょく	きゅうしょく	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 しゆ(%)	しほう (g)	
1	か	丸パン	スパニッシュオムレツ マカロニサラダ 冬瓜のスープ	パン じゃがいも さとう ごまあぶら でんぶん マカロニ マヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン たまご チーズ ツナ だいず ヨーグルト とりにく	にんじん ほしいたけ だいこんば コーン きゅうり えだまめ とうがん たまねぎ	598	27.0	25.6	スパニッシュオムレツは、炒めたベーコンやじゃが芋などの具がたっぷり入った卵料理です。給食では、オーブンで焼きます。
2	すい	栗入り赤飯	山女魚のエスニカン つぼん汁	こめ もちごめくり あぶら あずき さとう こむぎこ でんぶん さといも こんにやく	ぎゅうにゅう やまめ とりにく えび やきどうふ ちくわ	だいこん にんじん しょうが ほしいたけ きゅうり トマト しめじ きくらげ レモン ごぼう	637	30.0	21.5	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」のお祝い献立になります。
3	もく		文化の日							
4	きん	親子丼 (麦ごはん)	切干大根の酢の物 大学芋	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごま さつまいも みずあめ	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 たまねぎ ほしいたけ ねぎ キャベツ きしりだいこん きゅうり	656	22.8	20.3	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。山田の給食の山田産使用率は約28%。目標の30%に近づけていきます。
7	げつ	いい歯の日 献立 麦ごはん	鶏肉のもろみ焼き カミカミするめサラダ 汁ピーマン	こめ むぎ さとう ビーフン あぶら ごまあぶら ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく さきいか がたにく	ごぼう にんじん ねぎ もやし きくらげ きゅうり キャベツ たまねぎ たけのこ ほしいたけ	645	26.2	24.5	いい歯を作るには、よくかむことが何より大事！ 具材は大きき切って、「前歯でかぶり」と食べるのがいいですよ。
8	か	玄米パン	さつま芋のシチュー フィッシュサラダ フルーツヨーグルト	パン さとう でんぶん こめ こむぎこ あぶら だいふくまめ きんとさまめ ごまあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ホキ だいず とりにく ヨーグルト	チンゲンサイ キャベツ レタス にんじん きゅうり しめじ たまねぎ パナパン みかん	612	27.5	22.3	玄米パンや米粉パンは、熊本県産玄米粉や米粉を使ったパンです。もちもちとした食感とほんのりとした甘みがいっぱいなんです。
9	すい	麦ごはん 味付けのり	肉じゃが 五色和え ざげん豆	こめ むぎ あぶら じゃがいも くらざとう ごま さとう こんにやく	ぎゅうにゅう だいず がたにく たまご あつあげ のり こんぶ	にんじん きくらげ たまねぎ はくさい ほうれんそう しょうが ほしいたけ いんげん	595	24.0	18.0	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。
10	もく	麦ごはん	手作り豆腐焼売 かぼちゃサラダ 五目スープ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん さとう ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう がたにく とうふ ツナ チーズ あつあげ ヨーグルト とりにく	たまねぎ えのき しょうが かぼちゃ きゅうり たけのこ にんじん ほしいたけ ほうれんそう	609	24.6	22.4	手作り焼売は、豆腐と玉ねぎとえのきを練り込みます。手作り熟々の焼売は格別です。うちでもぜひ、作ってみてください。
11	きん	麦ごはん	あじの南蛮揚げ きんぴらごぼう 冬瓜のみそ汁	こめ むぎ ごまあぶら こむぎこ でんぶん ごま あぶら さとう こんにやく	ぎゅうにゅう あぶらあげ あじ どうふ みそ わかめ	たまねぎ にんじん レモン だいこんば とうがん ねぎ ごぼう かぼちゃ	596	24.4	18.6	ごぼうの食物せんいは、おなかの調子を良くしたり、とりすぎた糖分や脂肪分、塩分を出してくれる働きをします。
14	げつ	麦ごはん	さばのカラー揚げ もやしのゆかり和え 里芋のうま煮	こめ むぎ さとう でんぶん こむぎこ あぶら さといも こんにやく	ぎゅうにゅう さば がたにく あつあげ さつまあげ	にんじん もやし ブロッコリー ほしいたけ ごぼう だいこん いんげん	655	29.2	23.9	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。縁起がよい食べ物の一つです。
15	か	米粉パン	ホークビーンズ ほうれん草のソテー 手作りゆずマーマレード	パン じゃがいも あぶら さとう バター	ぎゅうにゅう がたにく スキムミルク だいず ベーコン	にんじん たまねぎ えだまめ しめじ にんにく ホールトマト ほうれんそう コーン ゆず	603	24.8	25.1	山江でたくさんとれるゆずで、マーマレードを作ります！ 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！
16	すい	わらびと 鶏そぼろの まぜご飯	焼き鮭 白菜のごま酢和え 団子汁	こめ むぎ さとう あぶら 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 あぶらあげ	ほしわらび だいこんば ごぼう かぼす はくさい こまつな ねぎ にんじん だいこん ほしいたけ	622	30.3	18.0	わらびのまぜご飯は、産業振興課の特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よ。
17	もく	麦ごはん 梅干し	いり豆腐 ひじきサラダ みかん	こめ むぎ あぶら 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 ひじき	うめほし たまねぎ ごぼう かぼす にんじん しょうが ほしいたけ いんげん きゅうり キャベツ みかん	620	24.9	20.9	みかんには、ビタミンCやβカロテンが豊富で、細胞を元気に保ちます。1個30kcalほどで、ヘルシーおやつとしておすすめです。
18	きん	雑穀ごはん	さばの塩焼きゆず添え ほうれん草のマヨネーズ和え 里芋のみそ汁	こめ むぎ あかまい くらまい きび さとう さといも マヨネーズ	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ みそ	ゆず はくさい ねぎ ほうれんそう しめじ にんじん だいこん	593	25.3	22.1	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。
21	げつ	ちりめん チャーハン	レバーとごぼうの揚げからめ わかめスープ りんご	こめ むぎ あぶら でんぶん こむぎこ さとう アーモンド ごま	ぎゅうにゅう ベーコン ちりめん わかめ とうふ とりにく とりレバー	にんじん えだまめ たけのこ ねぎ ほしいたけ ごぼう れんこん しょうが にんにく たまねぎ りんご	645	24.8	24.3	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程度の適量の目安とされています。
22	か	ココアパン	きのこのクリームスパゲッティ 色々野菜のサラダ はちみつ	パン オリーブオイル スパゲッティ さとう あぶら はちみつ	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう チーズ ツナ	しいたけ しめじ えのき にんじん たまねぎ きゅうり ほうれんそう レタス れんこん かき	669	24.2	22.0	昔、大事なお客様をもてなすために、馬に乗っ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	すい		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	もく	和食の日 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 あぶら さとう さつまいも ごま	ぎゅうにゅう あかう あぶらあげ あつあげ がたにく みそ	ゆず こまつな もやし にんじん ごぼう れんこん だいこん ねぎ	568	25.2	15.7	11月24日は「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	きん	麦ごはん	南瓜ひき肉フライ じゃこ豆サラダ カレーうどん汁	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう うどん パンこ	ぎゅうにゅう ちりめん だいず わかめ がたにく あぶらあげ	きゅうり レタス えだまめ にんじん しょうが たまねぎ たまねぎ しめじ ねぎ かぼちゃ	656	23.3	21.1	寒くなると、とろみのついた汁がおいしくなります。冷めにくく、体が温まります。おだしを効かせたカレーうどん汁で温まってください。
28	げつ	麦ごはん	豚キムチちゃんこ 海藻サラダ いきなり団子	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま こむぎこ あずき だんごこ	ぎゅうにゅう とうふ がたにく ちくわ わかめ こんぶ ちりめん みそ	たまねぎ キャベツ しめじ ねぎ にんじん きゅうり トマト はくさいキムチ レタス レモン	641	21.7	17.4	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。
29	か	ひのくにパン	魚のチーズパン粉焼き ブロッコリーサラダ ミネストローネ	パン パンこ オリーブオイル あぶら さとう じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう チーズ あじ ベーコン ツナ	ブロッコリー ホールトマト キャベツ にんじん レタス たまねぎ たまねぎ かぼちゃ	580	29.1	21.5	パン粉に粉チーズ、油、パルメザンを加え、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。
30	すい	麦ごはん	揚げ魚の酢豚風 コンビサラダ 卵スープ	こめ むぎ でんぶん あぶら こむぎこ さつまいも さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ヨーグルト ホキ チーズ だいず ハム とうふ たまご	にんじん えだまめ ほうれんそう たまねぎ きくらげ しょうが えのき きゅうり たけのこ チンゲンサイ	636	24.6	21.7	コンビサラダは、さつま芋や大豆やきゅうりなど、色々な野菜を組み合わせて作ります。粒マスタードのドレッシングが全体をおいしくまとめます。
<p>今月の給食目標 「こうご(さんかく)たべをしよう」</p>				<p>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。)</p> <p>一品ずつ食べ終わっていく「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が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。</p>						