

# 11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	きゅうにゅう	おかず	おもなざいりよう			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 ごまあがら でんぶん マカロニ 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 だいず ヨーグルト とりにく	だいにんじん ほうししいたけ だいにんじん 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くさん入った卵料理です。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 あがら 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	だいにんじん にんじん しょうが ほうししいたけ 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 あがら 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 ほうししいたけ ねぎ キャベツ きりしだいこん 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 あがら ごまあがら 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 ほうししいたけ	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」と食べるのがいいそうです。
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 あがら だいふくまめ きんとさまめ ごまあがら 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パンです。
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 あがら 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 ほうししいたけ 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 ごまあがら じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう がたにく とらふ 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 ほうししいたけ 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 ごまあがら こむぎこ でんぶん ごま あがら さとう こんにやく	ぎゅうにゅう あがらあげ あじ どうふ みそ わかめ	たまねぎ にんじん レモン だいにんじん 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 あがら 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 さつまいも	にんじん もやし ブロッコリー ほうししいたけ ごぼう だいにんじん 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 あがら 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	山江でたくさんといれるゆずで、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 あがら 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 あがらあげ	ほうししいたけ だいにんじん ごぼう かぼす はくさい こまつな ねぎ にんじん しょうが ほうししいたけ いんげん きゅうり キャベツ みかん	622	30.3	18.0	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。春にたくさんといれるわらびは、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。
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 あがら さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう どうふ 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 ほうししいたけ 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 あがらあげ 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 だいにんじん	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 あがら 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 どうふ とりにく とりレバー	にんじん えだまめ たけのこ ねぎ ほうししいたけ 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も多く、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 あがら はちみつ	ぎゅうにゅう ベーコン どうにゅう 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、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 献立 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 あがらあげ 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 だいにん 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 あがら 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 あがらあげ	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 ごまあがら さとう ごま こむぎこ あずき だんごこ	ぎゅうにゅう どうふ 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 あがら 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 あがら 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 どうふ 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。

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「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。

※献立や食材を変更する場合もあります。ご了承ください。