

10月 きゅうしょくこんだてひょう



2023

山田小学校

| ひょう | しゅしょく | ぎゅうじゅう | おかず | おもなざいりょう | | | えいりょう | | | ひとくちメモ |
|-----|-------|----------------------|------------------------------------|--|---|---|-------------|-------------------------|-------|--|
| | | | | きいろ | あか | みどり | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | |
| 2 | げつ | 麦ごはん | 鶏肉とパの揚げがらめ かわり白和え 豆腐汁 | こめ むぎ こめこ でんぷん あがら マヨネーズ さとう ごま アーモンド | ぎゅうじゅう とうふ とりにく とりレバー ハム みそ | ごぼう しょうが にんにく ねぎ にんじん だいこんば キャベツ ほうれんそう とうがん えのき ほししいたけ | 627 | 25.8 | 23.7 | 10月2日の「豆腐の日」にちなんで、豆腐料理の白和えと、豆腐汁にしました。豆腐は、「畑のお肉」と言われる大豆からできています。 |
| 3 | か | ひのくにパン | チキンソイハンバーグ 梨入りサラダ ミルクスープ | パン でんぷん あがら さとう じゃがいも マカロニ | ぎゅうじゅう とりにく さとう だいず たまご ツナ ベーコン | たまねぎ きくらげ なし キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう | 587 | 28.6 | 23.0 | チキンは鶏肉、ソイは大豆のことで、あっさりとしたハンバーグを作ります。 |
| 4 | すい | 麦ごはん おくんち 祭り献立 | いわしのカリカリフライ キャベツの即席づけ 肉じゃが | こめ むぎ こんにゃく あがら ごま さとう じゃがいも | ぎゅうじゅう いわし ぶたにく あつあげ こんぶ | キャベツ だいこんば にんじん ほししいたけ たまねぎ しょうが いんげん | 601 | 23.8 | 18.6 | 10月4日「鯛の日」にちなんで、鯛を使った料理にしました。血液サラサラ効果のある鯛をおいしくいただきます。 |
| 5 | もく | 栗入り赤飯 | きびなごのゆかり揚げ 柿なます つぼみ汁 | こめ もちこめ くり あずき こんにゃく でんぷん ごま さとも あがら さとう | ぎゅうじゅう きびなご とりにく ちくわ やきどら | だいこん とうがん だいこんば にんじん かき ごぼう ゆず ほししいたけ | 563 | 22.9 | 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ます。 |
| 6 | きん | 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 あがら マヨネーズ さとう ごまあがら ごま でんぷん アーモンド | ぎゅうじゅう とうふ ぶたにく かまぼこ だいず 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 いら ほうれんそう もやし だいこんば | 633 | 27.0 | 22.5 | 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。 |
| 9 | 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。 | | |
| 10 | か | 食パン (ブルーベリージャム) | 鮭フライ カロテンサラダ 卵スープ | パン パンこ あがら こむぎこ さとう でんぷん | ぎゅうじゅう ハム さけ とうふ たまご | ブルーベリー かぼちゃ ブロッコリー たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ ほうれんそう | 627 | 29.4 | 26.9 | 「目の愛護デー」です。目の健康を守る「ビタミン」を多く含む料理を組み合わせました。 |
| 11 | すい | わかめごはん | 鉄火煮 ひじきサラダ 柿 | こめ むぎ さとう あがら さとも マヨネーズ こんにゃく くらげ | ぎゅうじゅう わかめ ぶたにく ツナ ひじき あつあげ みそ | かき きゅうり ごぼう とうがん にんじん キャベツ たまねぎ だいこんば いんげん しょうが | 604 | 22.0 | 18.9 | 赤みそ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。 |
| 12 | もく | 中華丼 | ざげん豆 ほうれん草と卵のサラダ | こめ むぎ あがら マヨネーズ ごまあがら くらげ でんぷん アーモンド | ぎゅうじゅう ぶたにく えび いか こんぶ だいず 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 だいこんば ほうれんそう もやし | 602 | 25.7 | 21.4 | ざげん豆は、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。 |
| 13 | きん | 麦ごはん | 豆腐のみそ汁 いわし丸干し 大学芋 | こめ むぎ あがら みずあめ さとう さつまいも ごま | ぎゅうじゅう とうふ あがらあげ いわし みそ わかめ | にんじん とうがん 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。世界では年間約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。 |
| 16 | げつ | 麦ごはん | さばの塩焼き 春雨の酢の物 魚汁 | こめ むぎ あがら はるさめ さとう さとも | ぎゅうじゅう さば とうふ たまご あがらあげ とりにく だいず みそ | ゆず きゅうり だいこん キャベツ きくらげ ごぼう にんじん ほししいたけ | 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。焼き魚にしほれば、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。 |
| 17 | か | 米粉パン | 野菜のクリーム煮 コールスローサラダ 栗マフィン | パン あがら こめこ さとう ホームケーキミックス マヨネーズ くらげ さとう バター くり | ぎゅうじゅう こやどらふ とりにく チーズ とうじゅう たまご | にんじん たまねぎ しめじ かぼちゃ キャベツ ほうれんそう きゅうり コーン | 653 | 25.1 | 25.7 | やま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！ |
| 18 | すい | 雑穀ごはん | 魚のあんかけ 揚げ里芋のみそ和え 鶏汁 | こめ むぎ あかまい くらまい きび ごま あがら さとう こんにゃく でんぷん さとも こめこ くらげ | ぎゅうじゅう とうふ あかうお みそ とりにく | たまねぎ にんじん だいこんば とうがん ねぎ ごぼう ほししいたけ | 585 | 24.1 | 17.6 | 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。 |
| 19 | もく | 2023年度 山江村小・中学校研究発表会 | | | | | | | | |
| 20 | きん | 麦ごはん | 卵焼き 茎わかめのきんぴら じゃが芋のそぼろ煮 | こめ むぎ あがら さとう でんぷん じゃがいも | ぎゅうじゅう ぶたにく たまご とりにく くきわかめ あつあげ | ほうれんそう ごぼう にんじん ほししいたけ かぼちゃ たまねぎ えだまめ | 645 | 25.7 | 23.6 | コリコリとした食感がおいしい茎わかめを、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。 |
| 23 | げつ | 高菜めし | 高野豆腐の卵とじ お姫さん団子汁 | こめ むぎ あがら ごま さとう さつまいも でんぷん こむぎこ | ぎゅうじゅう ちりめん たまご こやどらふ かつおぶし とりにく ちくわ あがらあげ | たかなづけ たまねぎ にんじん とうがん ねぎ ほうれんそう ほししいたけ | 613 | 25.5 | 19.7 | 高菜めしとだご汁の献立は、阿蘇地方の郷土料理として知られていますが、球磨地方でも昔から食べられてきたふるさとの味です。 |
| 24 | か | フレンチトースト | スパゲッティナポリタン ツナサラダ | パン スパゲッティ バター オリーブオイル じゃがいも さとう | ぎゅうじゅう ウインナー たまご ツナ チーズ | にんじん たまねぎ しめじ にんにく ほうれんそう ホールトマト きゅうり キャベツ | 607 | 24.5 | 22.6 | フレンチトーストは、卵と牛乳を混ぜた液をパンにしみこませて、バターで焼いたものです。朝食や軽食にちょうどよい料理です。 |
| 25 | すい | 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 こむぎこ じゃがいも あがら さとう ごま うどん | ぎゅうじゅう ちくわ あおさ ちりめん だいず たまご かまぼこ とりにく あがらあげ | れんこん きゅうり ねぎ だいこんば ほししいたけ にんじん だいこん | 643 | 23.0 | 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。 |
| 26 | もく | 麦ごはん | さんまの塩焼き キャベツの酢の物 さつまい | こめ むぎ ごま さとう さつまいも こんにゃく | ぎゅうじゅう あがらあげ さんま とうふ みそ とりにく わかめ | かぼちゃ キャベツ もやし にんじん とうがん ごぼう ほししいたけ ねぎ | 642 | 26.2 | 25.5 | 秋においしいサンマは、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。 |
| 27 | 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 バター さつまいも ごま | ぎゅうじゅう ちくわ とりにく ちりめん わかめ こんぶ だいず | たまねぎ しめじ トマト ゆず しいたけ にんにく しょうが にんじん バナナ きゅうり レタス りんご | 637 | 22.0 | 17.8 | 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。 |
| 30 | 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 さとも でんぷん こめこ あがら さとう ごま もち | ぎゅうじゅう あかうお とりにく ちくわ みそ | ゆず こまつな ねぎ にんじん キャベツ きりほしだいこん ごぼう ほししいたけ だいこん | 639 | 24.8 | 16.9 | 30・31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。 |
| 31 | か | コッパパン | チリコンカン ハロウィンサラダ ゼリー 南瓜のポタージュ | パン あがら さとう じゃがいも バター むらさきいも | ぎゅうじゅう だいず ぎゅうじゅう ぶたにく チーズ ツナ | たまねぎ ピーマン にんじん かぼちゃ パセリ レタス ブロッコリー | 615 | 26.2 | 22.1 | かぼちゃや紫芋を使ってハロウイ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ましょう。



あさごはんをたべよう！