

11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	ぎょうにゅう	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 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(レブ(g))	しほり(g)			
1	すい	栗入り赤飯	山女魚のエスニカン つぼん汁	こめ もちこめ くり あがら あずき ごまあがら でんがん さとう こめこ さともいも こんにやく	ぎゅうにゅう やまめ とりこく えび やきどうふ ちくわ	しょうが きゅうり しめじ トマト きくらげ ごぼう レモン にんじん だいこん ほししいたけ	625	29.4	21.5	11月4日は国の重要文化材「大王神社」の大祭です。「赤飯とつぼん汁」のお祝い献立にします。		
2	もく		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> やさい りょうり 野菜の料理も かんが 考えてみてね☆ </div> 食育弁当の日									
3	きん		文化の日									
6	げつ	麦ごはん	炒り豆腐 ひじきサラダ さつま芋のみそ汁	こめ むぎ マヨネーズ あがら さとう アーモンド さつまいも	ぎゅうにゅう とうふ みそ とりこく たまご ひじき あがらあげ ツナ とうふ	たまねぎ にんじん だいこんば ごぼう ほししいたけ きゅうり しょうが キャベツ はくさい ねぎ	614	23.0	21.8	さつま芋は、百人委員会の観光交流部会で作付けされ、親子農業体験で収穫されたものを分けていただきました。山江村は、地域の食育活動も盛んですね。		
7	か		就学児検診									
8	すい	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> いい歯の日 こめにて 献立 雑穀ごはん </div>	スタミナサラダ 筑前煮 りんご	こめ むぎ あかまい くらまい きび あがら さとう こんにやく ごまあがら ごま さともいも	ぎゅうにゅう さつまいも ぶたにく とりこく わかめ	きゅうり キャベツ きくらげ ごぼう にんじん にんにく れんこん たけのこ ほししいたけ いんげん りんご	577	22.8	16.6	いい歯を作るには、よくかむことが何より大事！具材は大きく切って、「前歯でぶらぶら」と食べるのがいいそうです。		
9	もく	ちりめん チャーハン	揚げギョウザ もやしのナムル わかめスープ	こめ むぎ こむぎこ あがら ごまあがら さとう ごま	ぎゅうにゅう ベーコン ちりめん ぶたにく かまぼこ とうふ とりこく わかめ	にんじん えだまめ ねぎ ほししいたけ こまつな もやし しょうが たまねぎ たけのこ	594	21.0	22.9	Caの多い食べ物を色々使っています。牛乳、ちりめんじゃこ、わかめ、小松菜、ごまです。成長期にたくさん必要なCaをしっかりとりましょう。		
10	きん	麦ごはん	南瓜フライ じゃこ豆サラダ カレーうどん汁	こめ むぎ パンこ あがら さとう うどん でんがん	ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく だいず あがらあげ わかめ	かぼちゃ えだまめ きゅうり レタス しょうが にんじん しめじ たまねぎ ねぎ	655	21.6	24.9	寒くなると、とろみのある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。		
13	げつ	親子どんぶり	大学芋 切り干し大根の酢の物	こめ むぎ ごま さとう でんがん あがら さつまいも みずあめ	ぎゅうにゅう とりこく たまご かまぼこ ちりめん	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ ねぎ きゅうり きりほしだいこん	652	22.7	19.9	丼物の時は、あまりかまずに飲み込んでいしまいがちです。そこで、副菜には、よくかむ料理を組み合わせています。		
14	か	米粉パン	鶏肉のパン粉焼き スパゲッティサラダ トマトスープ	パン オリーブオイル パンこ スパゲッティ マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう チーズ とりこく ベーコン だいず	にんにく きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ トマト かぼちゃ はくさい だいこんば	633	30.7	28.8	夏休みに、山江のトマトを煮詰めたトマトピューレを真空冷凍しました。それを使ってトマトスープを作ります。濃厚なトマトのうま味が味わえます。		
15	すい	ぜんまいと 鶏そぼろの まぜごはん	焼き鮭 白菜のごま酢あえ 団子汁	こめ むぎ こむぎこ さとう あがら ごま こめこ	ぎゅうにゅう とりこく たまご さけ ちりめん あがらあげ	ぜんまい だいこんば にんじん かぼす はくさい ほうれんそう ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ	625	30.7	18.0	産業振興課の特産物開発レシピである「わらびのまぜご飯」をぜんまいで作ります。春にたくさんとれたわらびやぜんまいは、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う。		
16	もく	麦ごはん	豚キムチちゃんこ 海藻サラダ さつま芋もち	こめ むぎ こんにやく ごまあがら でんがん さとう ごま さつまいも バター	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ちくわ ちりめん わかめ こんが チーズ	たまねぎ キャベツ しめじ ねぎ にんじん きゅうり はくさい トマト レタス レモン	634	21.4	20.5	「さつま芋もち」は、蒸してつぶしたさつま芋に片栗粉を加えて練り、中にチーズを包んでバターで焼いたものです。		
17	きん	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> ふるさと くまさんデー 「ゆず」 </div>	塩さばのゆず添え ほうれん草のマヨネーズ和え 里芋のみそ汁	こめ むぎ マヨネーズ さとう さともいも	ぎゅうにゅう さば あがらあげ みそ わかめ	ゆず はくさい ねぎ ほうれんそう にんじん えのき だいこん	594	25.2	22.5	脂ののったさばには、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。		
20	げつ	麦ごはん	鶏肉のもろみ焼き かみかみするめサラダ ピーマン マヨネーズ	こめ むぎ あがら さとう ごま ごまあがら ピーマン マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりこく ぶたにく さきいか たまご たけのこ ほししいたけ ねぎ	ごぼう にんじん たまねぎ きくらげ きゅうり キャベツ もやし たけのこ ほししいたけ ねぎ	645	26.2	24.5	かみかみするめサラダには、かみかみえのある、ごぼう、きくらげ、キャベツ、さきいかを使っています。おいしく口の周りの筋肉をきたえられる一品です。		
21	か	丸パン	スパニッシュオムレツ ブロッコリー さつま芋のシチュー	パン じゃがいも あがら さとう こめこ さつまいも バター	ぎゅうにゅう ベーコン たまご チーズ とりこく だいず	にんじん コーン しめじ だいこんば たまねぎ ブロッコリー	603	27.8	24.3	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、オープンで焼きます。		
22	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 でんがん こめこ あがら さとう さつまいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ホキ だいず チーズ たまご ハム とうふ	にんじん たまねぎ えだまめ チンゲンサイ きくらげ しょうが きゅうり えのき ほうれんそう	627	24.0	21.9	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いました。その人たちの苦労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	もく		勤労感謝の日								<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> ※栄養量は、3・4年生の量で計算してあります。 </div>	
24	きん	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> おいしく ひこんだて 和食の日献立 </div>	魚の幽庵焼き 青菜のごま酢和え 根菜のみそ汁	こめ さとう あがら ごま さつまいも	ぎゅうにゅう あかう あがらあげ あつあげ ぶたにく みそ	ゆず こまつな ねぎ だいこん ごぼう れんこん もやし にんじん	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。		
27	げつ	麦ごはん	あじの南蛮揚げ きんぴらごぼう かぼちゃのみそ汁	こめ むぎ ごまあがら こめこ でんがん 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 とうふ みそ わかめ	たまねぎ にんじん だいこんば ごぼう ねぎ ゆず かぼちゃ だいこん	600	24.4	18.7	ごぼうの食物せんいには、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。		
28	か	ココアパン	きのこのクリームパゲティ 色々野菜のサラダ	パン オリーブオイル さとう スパゲッティ バター あがら	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 ほうれんそう えのき たまねぎ きゅうり にんじん レタス れんこん かき	627	24.5	21.8	秋は、きのこのが旬の季節です。クリームスパゲッティにしたので、苦手な人もおいしく食べてほしいです。Caの吸収を助けるビタミンDが豊富です。		
29	すい	麦ごはん	サバのカレー揚げ 白菜のゆかり和え 里芋のうま煮	こめ むぎ でんがん こめこ さともいも こんにやく あがら さとう	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あつあげ さつまいも	はくさい ブロッコリー ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ いんげん	646	28.4	23.5	里芋は、親芋を囲むように小芋、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。		
30	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 でんがん さとう ごまあがら じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ツナ チーズ ヨーグルト とりこく あつあげ だいず	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 ほししいたけ ほうれんそう	631	26.5	22.3	手作り焼売は、豆腐と玉ねぎとえのきを練り込みます。手作り熱々の焼売は格別です。うちでもぜひ、作ってみてください。		

※献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

「しゅんのたべものを
みつけよう」

しゅんのたべものは、そのきせつにとりたたいえいようがたぐきんはいっているし、ねだんもやすく
てにはいります。
きゅうしょくでも たぐきんつかっているの、しゅんのたべものをみつけて あじわいましょう。