

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質	ひとくちメモ
					ねつやちからになる(あか)	ちやくやほねになる(き)	からだのちようしをとのえる(みどり)		
2	げつ	むぎごはん		やさいとこうやどうらのみぞれにいわずみりんだいずとひじきのいそに	こめ むぎ さとう こんにやく ごま あぶら	ぎゅうにゅう すりみ かつおぶし こうやどうら あさり だいず いわし さつまあげ あげ	はくさい にんじん しめじ いんげん しんじけ だいこん ひじき	647 29.4	“やさいとこうやどうらのみぞれに”は、しんメニューです。あか・き・みどりをしたおだんごがはいっています。
3	か			ぶんかのひ					
4	すい	ミルクパン		はくさいとにくにだんこのスープ てづくりおのみやき だいずとナッツのかおりあえ	ミルクパン さとう ごま アーモンド はるさめ ながいも あぶら	ぎゅうにゅう だいず とりにく ぶたにく たまご かつおぶし いりこ あおりのり	はくさい たけのこ にんじん キャベツ もやし ねぎ	617 29.1	“だいずとナッツのかおりあえ”には、だいず・アーモンド・いりこ・あおりのりがはいっています。
5	もく	しろごはん		さつまいものみそしる てづくりおさかなバーグ かみかみあえ	こめ さつまいも さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あげ すりみ ぶたにく ぎゅうにく さきいか くわかめ	ねぎ たまねぎ えのきたけ にんじん かぼちゃ キャベツ だいこん	640 25.7	きょうのきゅうしょくは「ま・ご・わ・や・さ・し・い」こんだてです。くわしくしりたいひとは1がつきのきゅうしょくだよりをしっかりよんでください。
6	きん	むぎごはん		めかたまじる さんまのゆずみそに キャベツときゅうりのあえもの	こめ むぎ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう わかめ とうふ たまご さんまめかぶ こんぶ	たけのこ きゅうり にんじん しんじけ ねぎ たまねぎ キャベツ	595 25.4	さんま・さば・いわしなどを「あおさかな」といいます。あきにおいしくたべられるさかなでえいようまんてんです。
9	げつ	むぎごはん		スキーじる チキンてりやき はくさいのおかかあえ・のり	こめ むぎ さとう こんにやく さつまいも でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あげ とうふ かつおぶし とりにく のり	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しんじけ はくさい きゅうり	611 29.3	“スキーじる”とは、にいがたけんのりよりです。スキーきやくにだしていたのがゆらいで、ひえたからだをあたたためてくれます。
10	か	げんまいパン		チキンピーズ たちうあからあげ れんこんサラダ・みかん	げんまいパン じゃがいも でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう たちうあ とりにく だいず	たまねぎ にんじん れんこん マッシュルーム きゅうり みかん えだまめ	679 29.3	きゅうしょくはざいりょうにもこだわっています。たちうあ・きゅうり・みかん・大豆などは、くまもとでとれたさきさいです。
11	すい	むぎごはん		はっほうさい にんじんシューマイ だいがくいも・ミニトマト	こめ むぎ あぶら でんぶん さつまいも さとう みずあめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ いか えび うずらたまご すりみ	たまねぎ きくらげ チンゲンサイ キャベツ にんじん たけのこ トマト	601 21.7	よこしまのトマトは11がつ〜6がつにつくられています。ミニトマトはあまみがつよく、ぜんこくてきにもゆめいります。
12	もく	しろごはん		だいずのごもくに さかなのおうごんやき こまつなとえのきのあえもの	こめ こんにやく あぶら さとう さといも すりごま	ぎゅうにゅう とりにく だいず あつあげ ホキ ちりめん	れんこん にんじん ごぼう しんじけ いんげん こまつな にんじん えのきたけ	596 28.6	きゅうしょくのだいずはすこしかためにだいています。かたいだべものをはたると、しぜんとかむがいずがふえ、けんこうてきだからです。
13	きん	むぎごはん		わふうこんさいカレー いかのてんぶら ブロッコリーのごまあえ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく いか	れんこん にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ブロッコリー コーン キャベツ きゅうり	667 25.2	きょうのカレーには、れんこん・だいこん・にんじん・ごぼうなどのこんさいがたくさんはいっています。
16	げつ			おべんどうのひ					
17	か	むぎごはん		わかめスープ ピビンパ ヨーグルト	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ぶたにく たまご きゅうりにく ヨーグルト	えのきたけ チンゲンサイ もやし たけのこ にんじん ほろれんそう しいたけ	629 27.6	ぎゅうにゅうやヨーグルトにはほねやはをつくるものになる「カルシウム」がたくさんはいっています。
18	すい	こめパン		ポトフ おさかなサラダ みかんクリーム	こめこパン じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう とうにゅう ウィンナー タラ	たまねぎ にんじん はくさい かぶ トマト キャベツ きゅうり コーン みかんかじゅう えだまめ	568 25.2	“ポトフ”とはフランスのかいてりよりで、にくとだつぶりのやさいをなべでこんだスープです。
19	もく	やよいごはん		おひめさんだんごじる サバのしおやき さいかなます	こめ くらまい さつまいも こむぎこ カシューナッツ	ぎゅうにゅう とりにく あげ さば	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ こんにやく かき きゅうり キャベツ りんご	650 27.4	★ふるさとくまさんデー★ こんげつは かもとちほうのあじ
20	きん	むぎごはん		さといものかわりみそしる ノリノリからあげ やさいとじゃこのあえもの	こめ むぎ あぶら さといも でんぶん さとう	ぎゅうにゅう あげ わかめ とうふ なつとう のり とりにく ちりめん	にんじん こまつな ねぎ にんにく レモン キャベツ きゅうり	610 26.6	きょうのからあげは、ありあけかいてとれたのりがはいっています。ちょっとかわったからあげをあじわってみましょう。
23	げつ			きんろうかんしゃのひ					
24	か	むぎごはん		マーボーどうふ きょうざ パンサンスウ	こめ むぎ でんぶん あぶら こむぎこ ごま さとう ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ きゅうりにく だいず チキンハム	キャベツ たまねぎ しんじけ にんじん たけのこ ねぎ きゅうり	667 27.0	“パンサンスウ”は、ちゅうがふうのすのものです。せんざりにしたやさいととはるさめがはいっています。
25	すい	まるパン		ミネストローネ てづくりかぼちゃコロッケ コールスローサラダ	まるパン さとう あぶら マカロニ じゃがいも ごま こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう だいず ベーコン きゅうりにく ぶたにく チーズ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト セロリ かぼちゃ キャベツ きゅうり コーン えだまめ	673 25.7	きゅうしょくくまえてあらいはできていますか？パンのひは、てでパンをさわるので、いつもいじょうにいていねいなてあらいをしましょう。
26	もく			ふいかえきゅうじつ					
27	きん	むぎごはん		おでん ししゃものガーリックやき もやしのごますあえ	こめ むぎ さといも ごま こんにやく さとう じゃがいも オリーブオイル	ぎゅうにゅう あつあげ あげ ちくわうすらたまご とりにく さつまあげ ししゃも こんぶ	だいこん にんじん もやし きゅうり	606 29.3	しょくじちゅうに、ひとつのりよりばかりたべていませんか？「こはんーしるーおかず」をじゅんばんにたべること、たたいいマナーのひとつです。
30	げつ	むぎごはん		つみれじる ぶたにくのしょうがやき ツナいりごまあえ・りんご	こめ むぎ ごま さとう	ぎゅうにゅう すりみ とうふ ツナ ぶたにく	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが キャベツ もやし チンゲンサイ りんご	604 28.3	りんごはかわをむいておいておくというがちやいりになります。うすしいおみずにつけるとろがわりにくくなります。

※都合により献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

11月の給食目標

**かんしゃのきもちをもって
きゅうしょくをたべよう!**

- ・きもちのこもったしょくじのあいきつをしよう。
- ・しぜんのもぐみにかんしゃしよう。

地場産物のよさを知ろう

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は生活している人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などのよい点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えると、により地域の自然や歴史を知ることにつながります。

わたしたちの地域の地場産物は

こんげつ
みかん・チンゲンサイ
えのきたけ・トマト
ごま・のり
さつまいも

11月23日は 勤労感謝の日

食べ物をつくってくれる人や
食べられることに感謝しましょう。