

10月 こんだて よていひょう

湯前町学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		中止
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	小学校	中学校	
1	月	ナン		キーマカレー トマトサラダ	ナン じゃがいも あぶら さとう ごま はちみつ こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにく ぶたにく だつしふんにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリーンピース トマト きゅうり キャベツ りんご パナナ	—	648	小 学 校 中 止
2	火	きりしくれ ごはん		おやこうどん ごまドレッシングサラダ	こめ むぎ でんぷん うどん さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう たまご とりにく ハム かまぼこ	だいこん たまねぎ しょうが にんじん きゅうり ねぎ しいたけ キャベツ コーン ごぼう	—	713	小 学 校 中 止
3	水	ミルクパン		タンダリーチキン うめドレッシングサラダ やさいスープ	ミルクパン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ヨーグルト	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん パセリ トマト ほうれんそう うめぼし	596	759	
								25.2	31.2	
4	木	きびごはん		じゃがいものそぼろに ほうれんそうサラダ てづくりふりかけ	こめ もちきび しらたき あぶら ごま じゃがいも さとう でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ハム あつあげ ちりめん かつおぶし あおのり ひじき	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ グリーンピース もやし ほうれんそう キャベツ	602	755	
								24.3	28.9	
5	金	むぎごはん		さんまうめに はるさめサラダ みそバターじる	こめ むぎ はるさめ じゃがいも パター ごまあぶら さとう マヨネーズ でんぷん	ぎゅうにゅう さんま とりにく ぶたにく みそ	きゅうり キャベツ にんじん にんにく もやし ねぎ コーン しょうが うめぼし	623	830	
								20.5	26.4	
人吉球磨の郷土料理										
9	火	せきはん		さばのカレーあげ かきなます つぼんしる	こめ もちこめ ごま こんにやく あぶら さとう さといも でんぷん こむぎこ	あずき ぎゅうにゅう とりにく さば とうふ	しいたけ だいこん ごぼう ねぎ かき にんじん きゅうり	622	769	中 1 年 な し
								26.3	31.9	
10	水	まるパン		にこみハンバーグ サワーキャベツ オニオンスープ	パン さとう パンこ じゃがいも あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにく ぶたにく とりにく	キャベツ にんじん レモン たまねぎ パセリ	593	718	中 1 年 な し
								24.3	28.0	
11	木	むぎごはん		ちゅうかふうに やきぎょうざ もやしのちゅうかあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう ごまあぶら ごま でんぷん パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか とりにく	しいたけ はくさい キャベツ イグーン ねぎ ヤブコウジ にんじん ほうれんそう もやし しょうが にんにく ニラ	563	754	
								23.7	30.7	
12	金	むぎごはん		ぎゅうにくコロツケ ツナサラダ とんじる	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも パンこ あぶら こんにやく マーガリン さとう コーンフラワー	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにく	キャベツ きゅうり にんじん コーン ごぼう だいこん ねぎ しいたけ たまねぎ	636	767	
								20.3	23.7	

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。
旬の食材や地産地消の食材は、一〇メモで紹介しています。
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上:エネルギー量(kcal)
下:たんぱく質量(g)になり
ます。

※ 献立は都合により変更する場合があります。

つぼん汁

つぼん汁は、人吉球磨地域の郷土料理です。人吉球磨地域では、おくんち祭りやお祝いがあると会席膳を食べる習慣があり、そのときに出てくる汁物のひとつです。会席膳では、浅い椀と深い椀を使いますが、深い椀のことを「つぼ」と呼びます。そのつぼに汁を入れることから、「つぼの汁」「つぼん汁」と呼ばれるようになりました。

今でも、おくんち祭りでは、赤飯やなますと一緒につぼん汁を食べます。

ふるさとくまさんデー

今月は「生姜」の紹介をします。生姜は、八代市東陽町と宇城市の小川町で、県全体の約8割を生産します。熊本県は、高知に続いて、全国第2の生産県です。

明治時代から受け継がれてきた県内のしょうが栽培は昭和40年代に稲作からの転作作物として大きく成長してきました。また、当初から凝灰岩の山肌を掘り、貯蔵が行える環境だったことも産地が拡大していった要因の一つです。

熊本県ではしょうがを素材にした加工品がたくさん作られています。例えば、みそ漬けしょうが、しそ漬けしょうが、しょうが飴などがあります。

湯前町学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		中止
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	小学校	中学校	
15	月	ごはんにかけてたべましょう ぎょうざどん	牛乳	こんぶいりたまごスープ こくとうナッツ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん くろざとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいず こんぶ	にんにく しょうが キャベツ にんじん ねぎ えのきだけ たまねぎ ニラ	—	816	小 学 校 中 止
16	火	ごはんにかけてたべましょう ぎょうざどん	牛乳	こんぶいりたまごスープ こくとうナッツ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん くろざとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいず こんぶ	にんにく しょうが キャベツ にんじん ねぎ えのきだけ たまねぎ ニラ	677	—	中 学 校 中 止
17	水	コッペパン	牛乳	ポークビーンズ エッグサラダ くだもの	パン じゃがいも あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず レトキドニー たまご ハム チーズ いんげんまめ	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ かき きゅうり トマト	633	775	
18	木	むぎごはん	牛乳	とりにくのみそに いわしのごまころもあげ あさづけ	こめ むぎ じゃがいも ごま コーングリッツ みずあめ こんにゃく こむぎこ でんぶん さとう こめこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ ひじき いわし	にんじん いんげん しいたけ ごぼう キャベツ しょうが	763	943	
19	金	ふるさとくまさんデー しょうがごはん	牛乳	とりにくレバーのカシューナッツいため はくさいのみそしる	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら さとう こむぎこ あぶら カシューナッツ みずあめ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ レバー こんぶ みそ	しょうが ビーマン れんこん はくさい しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく	620	781	小 5 年 な し
22	月	コッペパン	牛乳	トマトオムレツ かぼちゃとさつまいものサラダ ラビオリスープ	パン さつまいも あぶら マヨネーズ こむぎこ パンこ さとう	ぎゅうにゅう ハム チーズ たまご とりにく ぶたにく	かぼちゃ きゅうり たまねぎ りんご パセリ キャベツ にんじん トマト	623	790	
23	火	むぎごはん	牛乳	カリカリチキンのネギソース かいそうサラダ さつまじる	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま こんにゃく さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく ちりめん わかめ こんぶ みそ きりんさい つのまた	にんにく しょうが ねぎ キャベツ ごぼう きゅうり にんじん だいこん しいたけ	654	828	
24	水	こくとうパン	牛乳	きのこのクリームスパゲティ カラフルサラダ	こくとうパン あぶら スパゲティ パター さとう でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ いか だっしふんにゅう	しめじ えのきだけ しいたけ エリンギ たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー キャベツ ビーマン コーン	593	736	
25	木	むぎごはん	牛乳	さばごまみそに れんこんときゅうりのごまダレ けんちんじる	こめ むぎ ごま ねりごま さとう こんにゃく あぶら さといも ごま こめこ	ぎゅうにゅう さば とうふ ちくわ みそ	れんこん きゅうり にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	646	818	小 5 年 な し
26	金	ごはんにかけてたべましょう きのこカレー	牛乳	ベーコンサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま はちみつ こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん しめじ パナナ りんご しいたけ キャベツ エリンギ コーン きゅうり トマト	599	760	小 5 年 な し
29	月	ごはんにかけてたべましょう おやこどん	牛乳	れんこんチツプスサラダ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	しいたけ たまねぎ にんじん れんこん キャベツ ねぎ きゅうり	605	762	
30	火	むぎごはん	牛乳	とりのりんごソースかけ だいずとわかめのサラダ だいこんのみそしる	こめ むぎ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく だいず わかめ みそ	りんご たまねぎ ねぎ きゅうり だいこん にんじん しいたけ キャベツ ごぼう	629	799	
31	水	ホット ドッグ (フランクフルト・ レタストマト)	牛乳	かぼちゃのポタージュ	パン じゃがいも バター	ぎゅうにゅう いんげ んまめ フランクフルト	かぼちゃ たまねぎ コーン レタス トマト	573	712	

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。
旬の食材や地産地消の食材は、一口メモで紹介しています。
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上:エネルギー量(kcal)
下:たんぱく質量(g)になります。

※ 献立は都合により変更する場合があります。