

11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	木	きびごはん		ごもくだいすに はるさめのすのもの デザート	こめ もちきび あぶら さといも こんにやく さとう はるさめ ごま みずあめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ てんぷら だいず ひじき なまクリーム わかめ だっしふんにゅう	ごぼう にんじん れんこん しいたけ キャベツ きゅうり いんげん	726	883	
2	金	ビビンバ		ごはんにかけてたべましょう わかめスープ ナムル	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ ちくわ とうふ ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ ねぎ もやし にんにく しょうが ほうれんそう わらび えのきだけ たけのこ	553	706	
5	月	むぎごはん		さかなのスタミナあげ ゆずごまドレッシングサラダ とりごぼうじる	こめ むぎ こんにやく さといも あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たら みそ たまご	ごぼう トマト ねぎ にんじん だいこん しょうが にんにく キャベツ きゅうり ゆず	623	794	
6	火	むぎごはん		とりにくのもろみやき アーモンドあえ やさいつみれじる	こめ むぎ アーモンド さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく みそ すけとうだら たまご	もやし ほうれんそう にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ かぼちゃ いんげん	603	762	
7	水	コッペパン		レンコンつくね ポテトサラダ ビーンズスープ	パン じゃがいも あぶら さとう パンこ でんぷん マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン だいず	たまねぎ レンコン にんじん きゅうり はくさい コーン しょうが	666	—	
8	木	かみかみどん		ごはんにかけてたべましょう ちゅうかつくねじる くだもの	こめ むぎ しらたき あぶら さとう ごま ごまあぶら パンこ でんぷん コーンスターチ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ たまご ラード	れんこん にんにく とう にんじん ねぎ りんご たけのこ キャベツ たまねぎ しいたけ ピーマン エリンギ ほうろ	640	803	小 6 年 中 止
9	金	むぎごはん		きりぼしだいこんのもの ちくさやき ごますあえ	こめ むぎ しらたき じゃがいも さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あぶらあげ たまご とりにく チーズ	きりぼしだいこん たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり ほうれんそう インゲン	648	855	
12	月	むぎごはん		ぶりフライ ほうれんそうとりこんのサラダ のっぺいじる	こめ むぎ あぶら さとう さといも こんにやく でんぷん パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶり とりにく とうふ	ほうれんそう キャベツ だいこん りんご にんじん しいたけ ごぼう ねぎ	665	798	
13	火	チキンカレー		ごはんにかけてたべましょう まごわやさしいサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さつまいも ごま さとう ラード でんぷん はちみつ こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ だいず わかめ ちりめん だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ りんご にんにく だいこん キャベツ えのきだけ トマト パナナ	690	906	
14	水	こめこパン		にくうどん ごぼうサラダ	こめこパン さとう うどん マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちくわ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ごぼう コーン キャベツ	492	621	
15	木	さつまいもごはん		とりにくのマスタードやき ごしきあえ たまねぎのみそしる	こめ むぎ さつまいも はちみつ ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ とうふ わかめ みそ	はくさい ほうれんそう にんじん しょうが たまねぎ えのきだけ ねぎ	597	793	中 学 校 中 止
16	金	むぎごはん		ふるさとくまさんデー さといものそばろに ほうれんそうとツナのサラダ	こめ むぎ さといも こんにやく でんぷん さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ツナ	たまねぎ にんじん グリーンピース コーン ほうれんそう トマト キャベツ しいたけ	564	714	

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。

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	
19	月	ガーリックトースト		ビーフシチュー だいこんサラダ	パン バター あぶら オリーブゆ さとう じゃがいも こむぎこ マヨネーズ	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにく わかめ ツナ だっしふんにゅう	にんにく たまねぎ グリーンピース しめじ にんじん しょうが だいこん キャベツ パセリ バナナ トマト	630 22.7	— —	中 学 校 中 止
20	火	さつまいもごはん		とりにくのマスタードやき ごしきあえ たまねぎのみそしる	こめ むぎ さつまいも はちみつ ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ とうふ わかめ みそ	はくさい ほうれんそう にんじん しょうが たまねぎ えのきだけ ねぎ	— —	793 28.8	小 学 校 中 止
21	水	コッペパン		チリコンカン はくさいのどろろスープ さつまいものかりんとう	パン あぶら でんぶ ごま さつまいも みずあめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず たまご いりこ とりにく	たまねぎ にんにく はくさい にんじん トマト ねぎ	580 24.1	722 29.3	中 2 年 中 止
22	木	きびごはん		おでんふう はくさいのおかかあえ	こめ もちきび さといも こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ がんもどき うずらたまご こんにぶ	だいこん いんげん はくさい もやし にんじん	565 22.9	717 27.9	
26	月	むぎごはん		さかなのあんかけ かぶのみそしる フルーツきんとん	こめ むぎ あぶら でんぶ こんにやく さつまいも さとう バター	ぎゅうにゅう たら あぶらあげ みそ	たまねぎ しいたけ たけのこ かぶ もも かぶのは だいこん ごぼう にんじん りんご じゃがいも レーズン	626 21.8	787 26.2	
27	火	むぎごはん		とりのチリソース ごもくはるさめスープ ブロッコリーサラダ	こめ むぎ でんぶ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご みそ	しょうが たまねぎ コーン にんじん チンゲンサイ ねぎ たけのこ しいたけ ブロッコリー キャベツ	640 20.7	801 24.9	
28	水	しよくパン		キャベツとにくだんごのスープ あきのみかくサラダ マーシャルビーンズ	パン でんぶ さつまいも あぶら マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご だいず だっしふんにゅう	しょうが キャベツ たまねぎ えだまめ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり だいこん	628 23.0	797 27.3	
29	木	ごはん		さばみぞれに あつさりづけ だんごじる	こめ じゃがいも さとう でんぶ こむぎこ	ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ ちくわ みそ	だいこん きゅうり しいたけ にんじん キャベツ ねぎ	661 23.6	776 26.4	
30	金	むぎごはん		ぎゅうにくとだいこんのべっこうに ごまみそあえ いりことナッツのみるくあえ	こめ むぎ さといも さとう あぶら ごま アーモンド	ぎゅうにゅう みそ ぎゅうにく たこ あつあげ イカ いりこ だいず	だいこん ごぼう にんじん いんげん キャベツ れんこん きゅうり	642 25.8	802 30.7	

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。

ふるさとくまさんデー

今月は、さといもの紹介をします。さといもの収穫は、9月から始まり、11月・12月が最盛期になります。一般には、「石川早生」という種類が多く栽培されていますが、阿蘇の高森田楽で使われている「鶴の子いも」という種類もあります。

さといもには、他のいもとは違い、ぬめりがあります。このぬめりには、胃や腸をやさしく守ってくれる働きがあります。

だんご汁

熊本県には、いろいろなだんご汁があります。さつまいもを入れた「おひめさんだんご汁」「いきなりだんご汁」「せんだご汁」。トマトを入れた「トマトだんご汁」。ちりめんを入れた「ちりめんだんご汁」などがあります。今回は、じゃがいもを入れただんご汁になります。

昔、お米の生産量が少なかった地域では、米を節約するために食べていたといわれています。