# れいわ8ねんど　11がつ　こんだてよていひょう

宇土小・宇土東小・走潟小

宇土市学校給食センター

| にち | よう | しゅしょく | ぎゅうにゅう | おかず | おもなざいりょう きいろ おもにエネルギーになる | おもなざいりょう あか おもにからだをつくる | おもなざいりょう みどり おもにからだのちょうしをととのえる | えいようりょう エネルギー(kcal) | えいようりょう たんぱくしつ(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | げつ | むぎごはん | 牛乳 | さつまじる<br>しおこうじチキンカツ<br>とうふとじゃこのサラダ | こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ パンこ<br>こんにゃく さつまいも<br>ごまあぶら ごま | ぎゅうにゅう あつあげ とうふ むぎみそ<br>とりにく ちりめんじゃこ<br>(だし:いりこ) | にんじん ねぎ キャベツ<br>だいこん きゅうり しょうが<br>ごぼう とうもろこし | 635 | 23.4 |
| 3 | か | ぶんかのひ | | | | | | | |
| 4 | すい | ごはん(減)<br>うどんうまかデー【柿】 | 牛乳 | たんたんうどん<br>シューマイ<br>バンバンジーサラダ | こめ こむぎこ<br>うどんめん さとう でんぷん<br>ごま ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく<br>だいずフレーク とうにゅう<br>あかみそ | たまねぎ にんじん しょうが<br>たけのこ ねぎ キャベツ にんにく<br>はくさいキムチ きゅうり とうもろこし | 590 | 21.8 |
| 5 | もく | むぎごはん<br>いい歯の日【11月8日】 | 牛乳 | ぶたにくとさといものみそに<br>かきサラダ<br>1食ふりかけ | こめ むぎ さとう あぶら<br>こんにゃく<br>さといも | ぎゅうにゅう あつあげ<br>ぶたにく むぎみそ<br>ハム ふりかけ | だいこん かき しょうが<br>にんじん キャベツ<br>ほししいたけ いんげん きゅうり | 598 | 23.1 |
| 6 | きん | むぎごはん | 牛乳 | こうやどうふいりおやこどんのぐ<br>くきわかめのうめナッツあえ<br>さつまいもチップス | こめ むぎ さとう あぶら でんぷん<br>アーモンド ノンエッグマヨネーズ<br>さつまいも ふんとう | ぎゅうにゅう こうやどうふ かつおぶし<br>とりにく かまぼこ くきわかめ<br>たまご(だし:かつおぶし・こんぶ) | たまねぎ にんじん<br>ほししいたけ ねぎ<br>キャベツ きゅうり うめ | 660 | 23.6 |
| 9 | げつ | むぎごはん | 牛乳 | にくどうふ<br>りっちゃんのげんきサラダ<br>宇土産やきのり<br>うめぼし | こめ むぎ<br>こんにゃく<br>さとう あぶら | ぎゅうにゅう あつあげ<br>ぶたにく こんぶ<br>ハム のり<br>かつおぶし | はくさい にんじん ほししいたけ<br>たまねぎ ねぎ えのきたけ<br>キャベツ トマト とうもろこし<br>きゅうり うめぼし | 591 | 25.2 |
| 10 | か | こめこいり<br>かぼちゃパン | 牛乳 | コンソメスープ<br>ばにくコロッケ<br>かみかみサラダ | こめこいりかぼちゃパン<br>あぶら さとう じゃがいも<br>パンこ こむぎこ でんぷん | ぎゅうにゅう ベーコン ばにく<br>ちりめんじゃこ チーズ | もやし にんじん<br>キャベツ たまねぎ きゅうり | 601 | 22.1 |
| 11 | すい | むぎごはん<br>網田小リクエスト給食 | 牛乳 | じゃがぶたキムチ<br>ナムル<br>ヨーグルッペムース | こめ むぎ こんにゃく ごま<br>じゃがいも さとう ごまあぶら<br>ヨーグルッペムース | ぎゅうにゅう ちぎりあげ<br>ぶたにく | にんじん たまねぎ<br>にら とうもろこし<br>はくさいキムチ もやし ほうれんそう | 616 | 20.0 |
| 12 | もく | むぎごはん | 牛乳 | ハヤシライス<br>シーザーサラダ<br>クルトン | こめ むぎ バター<br>さとう ノンエッグマヨネーズ<br>クルトン | ぎゅうにゅう ハム<br>ぎゅうにく ぶたにく<br>チーズ スキムミルク | たまねぎ にんじん きゅうり にんにく<br>マッシュルーム えだまめ キャベツ りんご<br>レタス とうもろこし レモンかじゅう | 654 | 21.1 |
| 13 | きん | むぎごはん | 牛乳 | のっぺじる<br>さかなとやさいのあげがらめ | こめ むぎ さといも じゃがいも<br>こんにゃく でんぷん こめこ<br>あぶら カシューナッツ さとう | ぎゅうにゅう ちくわ とうふ<br>とりにく タラ<br>(だし:かつおぶし) | にんじん ねぎ にんにく<br>だいこん ピーマン ごぼう<br>ほししいたけ たまねぎ | 634 | 25.3 |
| 16 | げつ | むぎごはん | 牛乳 | はるさめのねぎごまスープ<br>プルコギ | こめ むぎ りょくとうはるさめ<br>ごまあぶら ごま パンこ<br>さとう コーンスターチ | ぎゅうにゅう ベーコン<br>ぎゅうにく ぶたにく とりにく<br>あかみそ | にんじん たまねぎ にんにく<br>はくさい きくらげ ねぎ しょうが にら<br>チンゲンサイ もやし ピーマン | 585 | 21.2 |
| 17 | か | きなこあげパン | 牛乳 | ポークビーンズ<br>ごぼうサラダ | コッペパン さとう あぶら<br>じゃがいも ドレッシング<br>ごま ノンエッグマヨネーズ | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく ベーコン<br>だいず きなこ | たまねぎ にんじん パセリ<br>しめじ ごぼう トマト<br>きゅうり にんにく | 706 | 26.1 |
| 18 | すい | むぎごはん<br>ふるさとくまさんデー【上益城】<br>まごわやさしい給食 | 牛乳 | かぼちゃのみそしる<br>わふうおろしハンバーグ<br>かつのりサラダ | こめ むぎ さとう あぶら<br>でんぷん ごま<br>ごまあぶら ドレッシング | ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく<br>あぶらあげ わかめ のり むぎみそ<br>ツナ かつおぶし (だし:いりこ) | かぼちゃ えのきたけ たまねぎ<br>にんじん ねぎ にんにく<br>だいこん こまつな キャベツ | 601 | 23.4 |
| 19 | もく | むぎごはん | 牛乳 | いちょうばじる<br>きびなごのサクサクあげ(2尾)<br>きくらげのピリからいため | こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ<br>ごま ごまあぶら でんぷん<br>さといも こんにゃく | ぎゅうにゅう ちくわ きびなご<br>とりにく ベーコン だいず みそ<br>(だし:かつおぶし・こんぶ) | にんじん しょうが にんにく<br>だいこん きくらげ えだまめ<br>ごぼう たけのこ ねぎ | 590 | 22.5 |
| 20 | きん | むぎごはん | 牛乳 | あきやさいカレー<br>フルーツミックス | こめ むぎ<br>さつまいも カクテルゼリー<br>マスカットゼリー ぶどうゼリー | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>チーズ | にんじん たまねぎ トマト にんにく<br>れんこん なす しめじ しょうが<br>みかん もも パイン りんご | 647 | 18.4 |
| 23 | げつ | きんろうかんしゃのひ | | | | | | | |
| 24 | か | まるパン | 牛乳 | トマトクリームスパゲティ<br>グリーンサラダ<br>ココアビーンズ | まるパン さとう あぶら<br>オリーブあぶら ふんとう<br>スパゲティ バター | ぎゅうにゅう<br>ベーコン チーズ だいず<br>クリーム | たまねぎ にんじん にんにく<br>エリンギ マッシュルーム パセリ<br>キャベツ レタス きゅうり トマト | 688 | 23.9 |
| 25 | すい | むぎごはん | 牛乳 | マーボーなす<br>トマトときゅうりのちゅうかあえ | こめ むぎ さとう<br>ごまあぶら<br>でんぷん カシューナッツ | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく<br>だいずフレーク とうふ<br>あかみそ | なす にんじん キャベツ にんにく<br>たまねぎ たけのこ ねぎ トマト しょうが<br>ほししいたけ きゅうり きくらげ | 606 | 26.1 |
| 26 | もく | ミルクパン<br>和食の日【11月24日】 | 牛乳 | ワンタンスープ<br>にんじんとツナのサラダ<br>あべかわだんご | ミルクパン さとう あぶら<br>ごまあぶら こむぎこ でんぷん<br>しらたまだんご くろざとう | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ベーコン ツナ<br>みそ きなこ | キャベツ にんじん<br>たまねぎ もやし ねぎ しょうが<br>チンゲンサイ きくらげ とうもろこし | 617 | 23.9 |
| 27 | きん | むぎごはん<br>鶴城中リクエスト給食 | 牛乳 | かきたまじる<br>さかなのカレーなんばん<br>ハムとひじきのサラダ | こめ むぎ でんぷん<br>あぶら さとう<br>ごまあぶら コーンスターチ | ぎゅうにゅう ホキ たまご ひじき<br>とうふ かまぼこ ハム<br>(だし:かつおぶし・こんぶ) | にんじん たまねぎ<br>えのきたけ こまつな<br>キャベツ | 575 | 26.7 |
| 30 | げつ | むぎごはん | 牛乳 | はっぽうさい<br>ぎょうざ(2個)<br>はるさめサラダ | こめ むぎ さとう あぶら<br>でんぷん こむぎこ でんぷん<br>ごまあぶら りょくとうはるさめ ごま | ぎゅうにゅう むきえび<br>ぶたにく とりにく かまぼこ<br>ハム | たけのこ はくさい たまねぎ ねぎ しょうが<br>にんじん きくらげ チンゲンサイ にんにく<br>キャベツ きゅうり とうもろこし にら | 602 | 23.1 |

※献立は都合により変更する場合があります。

※給食の有無は学校の予定により異なります。学校から配布される時間割等をご確認ください。

11月の給食目標　**和食のよさを知ろう**

## 11月24日 和食の日

2013年に「和食;日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。

無形文化遺産とは、目に見える形では残らないため、私たちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが大切です。この機会に、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



### 和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用



②バランスがよく、健康的な食生活



③自然の美しさの表現



④年中行事との関わり



熊本県の「おいしい!」を紹介しています

## ふるさとくまさんデー



11月は、「上益城地区」の紹介です。「いちょう葉汁」は、上益城地区の中で特に嘉島町に伝わる郷土料理です。いちょう葉汁に使う野菜はいちょう切りにし、銀杏に見立てて大豆や枝豆を使います。かつお節と昆布でだしをとり、しょうゆで味付けをして作ります。

### ～宇土のおいしい食べ物を紹介する日～ うとんうまかデー



5日(木)は、轟地区の小森さんが栽培されている「太秋柿」が登場します。

太秋柿は、一般的な柿に比べて果実がとても大きく、350g~400g程度あります。梨のような「サクサク」とした食感、上品な甘み(糖度が18度程度)、そしてみずみずしいジューシーさが特徴の完全甘柿です。この太秋柿を使って、サラダを作ります。



生産者の小森さん(轟地区)