



れいわ7ねんど 11がつ こんだてよていひょう

幼稚園



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	あか	みどり
3	げつ				おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる
4	か	まるパンカット		しろいんげんまめのクリームスープ てりやきチキンパティ コールスローサラダ	パン ジャガエイモ バター さとう しろいんげんまめ パンこ あぶら でんぶん ドレッシング	ぎゅうにゅうとりにく	たまねぎ にんじん とうもろこし しめじ パセリ キャベツ きゅうり りんご
5	すい	むぎごはん		うとんうまかでー【柿】 いい歯の日【11月8日】	ぶたにくとさといものみそに かきサラダ 1食めかぶ	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう あぶら	だいこん にんじん しょうが ほししいたけ いんげん かき キャベツ きゅうり
6	もく	むぎごはん		いい歯の日【11月8日】	こうやどうふ いりおやこどんのぐ くきわかめのうめマヨあえ さつまいもチップス	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ノンエッグマヨネーズ さつまいも コーンスターク	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり うめ
7	きん	むぎごはん		まごわやさしい給食	にくいりワンタンスープ さかなのチリソースいため	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう でんぶん こむぎこ	たまねぎ キャベツ もやしぬぎ にんじん とうもろこし きくらげ えだまめ しょうが にんにく
10	げつ	むぎごはん		花園幼稚園リクエスト給食	ごもくじる いわしのしょうがに こまつなのごまおかかあえ	こめ むぎ さといも こんにゃく でんぶん ごま さとう	だいこん にんじん ごぼう ねぎ ほししいたけ しょうが こまつな キャベツ もやし
11	か	あげパン		デフレンピック応援メニュー	ポークリーンズ キャベツのマスタードサラダ	パン さとう ジャガエイモ あぶら	たまねぎ にんじん しめじトマト にんにく パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし
12	すい	ごはん(減)		くまもとけんさん トマトパン	たんたんうどん シューマイ まめひじきサラダ	こめ うどん ごまあぶら さとう ごま こむぎこ でんぶん ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん たけのこ はくさいキムチ ねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく
13	もく	むぎごはん		はるさめのねぎごまスープ	かきたまじる ホキのてんたまあげ きゅうりのしおこんぶあえ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな きゅうり キャベツ
14	きん	むぎごはん		あきやさいカレー	ハヤシライス フルーツヨーグルトゼリー	こめ むぎ ジャガエイモ バター カクテルゼリー ホイップクリーム	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース りんご にんにく みかん パイン もも
17	げつ	むぎごはん		住吉中リクエスト給食	おでん さいかサラダ しそこんぶ	こめ むぎ こんにゃく さといも あぶら さとう	だいこん にんじん キャベツ あまなつみかん きゅうり
18	か	くまもとけんさん トマトパン		食育わくわくデー【和食の日】	ポトフ さかなのオーロラソースかけ にんじんラペ	パン さとう ジャガエイモ あぶら でんぶん バター オリーブオイル	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ きゅうり とうもろこし トマト
19	すい	むぎごはん		ふるさとくまさんデー【上益城】	はるさめのねぎごまスープ ホイコーロー ⁺ ぶどうゼリー	こめ むぎ えんどう うまめはるさめ ごまあぶら ごま さとう でんぶん ぶどうゼリー	にんじん たまねぎ もやしぬぎ きくらげ チンゲンサイ キャベツ ピーマン にんにく しょうが
20	もく	むぎごはん		ふるさとくまさんデー【上益城】	あきやさいカレー さつまいもサラダ	こめ むぎ さつまいも さとう ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ かぼちゃれんこん なす にんにく しょうが トマト にんじん しめじ りんご きゅうり
21	きん	むぎごはん		住吉中リクエスト給食	さといものみそしる きびなごサクサクあげ(2尾) れんこんのきんぴら	こめ むぎ さといも あぶら こんにゃく さとう ごまあぶら でんぶん こむぎこ ごま	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ れんこん しょうが
24	げつ					ふりかえきゅうじつ	
25	か	ミルクパン		ふるさとくまさんデー【上益城】	ミートソースペンネ グリーンサラダ 1食いりこ	パン さとう ペンネ あぶら	たまねぎ にんじん しめじトマト にんにく グリンピース キャベツ とうもろこし きゅうり
26	すい	むぎごはん		ふるさとくまさんデー【上益城】	いちょうはじる ごもくあつやきたまご たけのこのみそいため 1食ふりかけ	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう ごまあぶら でんぶん あぶら	えだまめ にんじん だいこん ごぼう たけのこ グリンピース とうもろこし しいたけ
27	もく	むぎごはん		ふるさとくまさんデー【上益城】	ジャーチャンピューフ ちゅうかサラダ	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ にんにく しょうが ほししいたけ ねぎ きゅうり レタス キャベツ トマト きくらげ
28	きん	むぎごはん		ふるさとくまさんデー【上益城】	ぶたじる チキンカツ ツナサラダ	こめ むぎ さといも こんにゃく あぶら パンこ こむぎこ でんぶん ノンエッグマヨネーズ さとう	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが キャベツ きゅうり

※献立は都合により変更する場合があります。

今月の
給食目標

和食のよさを知ろう

熊本県の「おいしい!」を紹介しています



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、醤油で味付けをして作ります。

ふるさと くまさんデー

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



~宇土のおいしい食べ物を紹介する日~

うとんうまかでー



5日(水)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。



生産者的小森さん
(轟地区)