



れいわ7ねんど 11がつ こんだてよていひょう



宇土市学校給食センター

宇土・宇土東・走潟小

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			えいようりょう エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
					きいろ	あか	みどり		
3	げつ				❖ ぶんかのひ ❖				
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 じやがいも 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 どうもろこし しめじ パセリ キャベツ きゅうり りんご	671 28.3
	うとんうまかでー【柿】								
5	すい	むぎごはん		ぶたにくとさといものみそに かきサラダ 食めかぶ	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ハム めかぶ むぎみそ		だいこん にんじん しょうが ほしいたけ いんげん かき キャベツ きゅうり	602 23.1
	いい歯の日【11月8日】								
6	もく	むぎごはん		こうやどうふいりおやこどんのぐ くきわかめのうめナツツあえ さつまいもチップス	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら アーモンドノンエッグマヨネーズ さつまいも コーンスターク	ぎゅうにゅう ぶたにく くたまご こおりどうふ くきわかめ かまぼこ かつおぶし (だし:かつお こんぶ)		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	648 23.1
7	きん	むぎごはん		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	ぎゅうにゅう べーコン タラ あつあげ ぶたにく みそ		たまねぎ キャベツ もやしねぎ にんじん どうもろこし きくらげ えだまめ しょうが にんにく	594 22.3
	まごわやさしい給食								
10	げつ	むぎごはん		しらたまだんごじる いわしのしょうがに こまつなごまおかかあえ	こめ むぎ しらたまだんご さといも こんにゃく でんぶん ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いわし かつおぶし (だし:かつお こんぶ)		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	602 22.1
11	か	あげパン		ポークピーンズ キャベツのマスタードサラダ	パン さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ベーコン だいす チキンハム		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 どうもろこし	673 26.2
12	すい	ごはん(減)		たんたんうどん シューまい 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	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす だいすフレーク とうにゅう ひじき ツナ あかみそ		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	615 22.2
	花園幼稚園リクエスト給食								
13	もく	むぎごはん		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	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ どうふ ホキ あおさ しおこんぶ (だし:かつお こんぶ)		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	581 23.9
14	きん	むぎごはん		ハヤシライス フルーツヨーグルトゼリー	こめ むぎ じゃがいも バター カクテルゼリー ホイップクリーム	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう にく ぶたにく チーズ だっしゅんにゅう ヨーグルト		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	673 20.2
17	げつ	むぎごはん		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	ぎゅうにゅう にゅう とりにく くちくわ あつあげ こんぶ うずらたまご ハム (だし:かつお)		だいこん にんじん キャベツ あまなつみかん きゅうり	580 21.9
	デフリンピック応援メニュー								
18	か	くまもとけんさん トマトパン		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 じゃがいも あぶら でんぶん バター オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ホキ		キャベツ たまねぎ にんじん パセリ きゅうり どうもろこし トマト	627 25.8
19	すい	むぎごはん		はるさめのねぎごまスープ ホイコーロー ¹ 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	ぎゅうにゅう べーコン ぶたにく あつあげ あかみそ		にんじん たまねぎ もやしねぎ 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	636 22.6
20	もく	むぎごはん		あきやさいカレー さつまいもとナツツのサラダ	こめ むぎ さつまいも さとう アーモンド ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ チキンハム		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	681 20.9
	食育わくわくデー【和食の日】								
21	きん	むぎごはん		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	ぎゅうにゅう あぶらあげ どうふ わかめ ぎゅうにゅう ごま ごま むぎみそ みそ (だし:いりこ)		たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎれんこん しょうが	573 21.1
24	げつ				❖ ふりかえきゅうじつ ❖				
25	か	ミルクパン		ミートソースペンネ グリーンサラダ ココアビーンズ	パン さとう ペンネ あぶら コーンスターク	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいす だいすフレーク レバー		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 どうもろこし きゅうり	651 27.3
	ふるさとくまさんデー【上益城】								
26	すい	むぎごはん		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 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	ぎゅうにゅう にゅう とりにく くちくわ だいす たまご ベーコン むぎみそ ふりかけ (だし:かつお こんぶ)		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 どうもろこし しいたけ	584 24.0
27	もく	むぎごはん		ジャーチャンどうふ ナツツいりちゅうかサラダ	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら カシューナツツ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく あかみそ		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	619 25.5
	住吉中リクエスト給食								
28	きん	むぎごはん		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	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく ツナ むぎみそ (だし:いりこ)		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	619 25.1

※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

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、醤油で味付けをして作ります。

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。

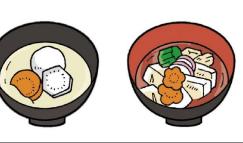
和食の特徴

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:小森さん
(轟地区)