



月		火		水		木		金	
11月23日は勤労感謝の日									
献立 勤労感謝の日は、もともと「新嘗祭(にいなめさい)」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。 わたしたちは、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には、食べ物を育てる人や運搬をする人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。 cal 赤 黄 緑		ご家庭で作ってませんか？ 給食の『鶏のからあげ』 分量(10個分) 鶏もも肉 600g 料理酒 8g (大さじ1/2) 塩・こしょう 適量 おろしにんにく 5g (大さじ1/2) うす口しょうゆ 9g (大さじ1/2) こい口しょうゆ 6g (小さじ1) 片栗粉 50g (1/2カップ) 小麦粉 30g (1/4カップ) あげ油 作り方 ①鶏肉に★で下味をつけ、30分ほどおく。 ②片栗粉・小麦粉をまぶし、180℃の油であげる。		ビーンズサラダ ハヤシライス (ハヤシルウ) ハヤシライスは、日本で誕生した洋食です。海外で誕生した「ビーフシチュー」などは、具が大きくじっくり煮こむのが定番であるのに対し、ハヤシライスは、多くの野菜や牛肉がうす切りにされています。 小631 中780 幼稚園はありません 牛肉 豚肉 牛乳 ミックスビーンズ 大豆 ハム 醤油 じゃがいも 油 たまねぎ にんにく グリンピース コーン キャベツ 枝豆					
4 献立 振替休日 3日は文化の日です cal 赤 黄 緑		5 小松菜の炒め物 手作りみそふた 麦ごはん すまし汁 豚肉にたくさん含まれる「ビタミンB1」は、体の中で糖質をエネルギーに変えるために欠かせない栄養素です。体を元気にし、健康に保つ働きがあります。 小622 中786 幼459 牛乳 豚肉 わかめ 米 麦 砂糖 油 たまねぎ にんにく ねぎ もやし えのきたけ しょうが こまつな		6 コールスローサラダ かぼちゃパン スバゲティナポリタン スバゲティはイタリア料理の代表的なもので、ナポリタンは、たまねぎやピーマンを炒め、ケチャップで味をつけた日本生まれの料理です。 小568 中790 幼473 牛乳 豚肉 かぼちゃパン スバゲティ 砂糖 油 たまねぎ にんにく しめじ コーン ピーマン キャベツ きゅうり		7 パンパンジーサラダ 麦ごはん 八宝豆腐 パンパンジーを漢字で書くと、「棒(ぼう)」という字が2個つきます。これはもともと中国で、むしてかたくなった鶏肉を、棒でたたいて柔らかくしていたからとも言われています。 小588 中759 幼469 牛乳 豚肉 豆腐 じゃがいも 人参 きのこ 米 麦 でんぷん 油 ごま 砂糖 ごま油 たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり たけのこ きくらげ きめぎや もやし		8 白菜のごま和え 麦ごはん のっぺい汁 11月8日は「いい酒の日」です。おいしく食べるには、歯と口の健康は大切なことです。しっかりとむことで唾液が分泌され、胃や腸での吸収がよくなります。しっかりと食べてみましょう。 小598 中767 幼495 牛乳 豚肉 いわし おろしにんにく しょうが 玉ねぎ 人参 砂糖 ごぼう にんにく だいこん 白菜 キャベツ	
11 献立 ナムル ぎょうざ 麦ごはん マーボー春雨 ぎょうざが誕生した国は中国です。ぎょうざは、三日月のような半月形が特徴です。これは、中国のお金が半月形だったことが理由です。ぎょうざは、中国ではおめでたい食べ物とされています。 小609 中787 幼457 牛乳 牛肉 豚肉 のり ぎょうざ 米 麦 春雨 ごま油 砂糖 ごま たまねぎ にんにく きくらげ わさび たけのこ しょうが こまつな もやし		12 鶏をうサラダ ポークカレーライス (カレールウ) カレーは、インド料理を元にイギリスで誕生しました。日本には、明治時代にイギリスから伝わり、日本に合うように作りかえた料理がカレーライスです。 小608 中745 幼410 豚肉 大豆 牛乳 海そう 米 麦 じゃがいも 油 たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン		13 ごぼうサラダ いちごジャム 食パン 煮こみうどん 白菜は、明治時代に中国から日本に伝わりました。その後、日本の風土に合うように品種改良(ひんしゅか)が行われ、一般の人が食べられるようになったのは、大正時代になってからだそうです。 小568 中735 幼461 牛乳 豚肉 食パン うどんのめん 油 砂糖 ごま 白菜 しめじ ほうれんそう いちごジャム にんじん ごぼう きゅうり コーン		14 納豆 ごはん おでん 室町時代のおでんは、今のようないきなり料理ではなく、豆腐にみそをぬってやいた「田楽(でんがく)」で、「おでん」という名前もこの「田楽」から来ています。 小631 中802 幼523 牛乳 豚肉 厚揚げ うずら卵 納豆 米 こんにやく さといも 砂糖 油 ごま だいこん にんにく キャベツ もやし		15 魚のパレーキソース セルフおにぎり ご汁 大豆を水にひたし、すりつぶしたものを「臭(く)」といい、臭をみそ汁に入れたものを「臭汁」といいます。臭汁たっぷりの汁です。残さず食べるようにしましょう。 小602 中学校はありません 幼507 牛乳 大豆 油あげ たら のり 米 油 砂糖 鶏 たまねぎ しょうが にんにく りんご ねぎ	
18 献立 ほうれん草のサラダ メンチカツ 麦ごはん 春雨スープ ほうれんそうは、野菜の中で鉄分が多く、鉄分の吸収を助けるビタミンCも豊富に含まれています。そのほかのビタミン、食物せんいも多く含まれています。成長期のお子さんには、しっかりと食べてほしい食品です。 小622 中825 幼485 牛乳 豚肉 ツナ メンチカツ 米 麦 春雨 油 白菜 たまねぎ しいたけ キャベツ ちんげん菜 きゅうり ほうれんそう にんじん		19 くまさんデー 南關あげ井 豆腐となめこのみそ汁 今日ではふるさとくまさんデーの献立です。「南關あげ井」は、玉名郡南關町に伝わる伝統的な保存食です。パリパリと乾燥しているため、およそ3ヶ月の長期保存ができます。 小649 中801 幼549 鶏肉 卵 南關あげ 牛乳 豆腐 ささみ 米 麦 油 砂糖 でんぷん にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ なめこ 白菜 れんこん キャベツ コーン		20 キサラメルポテト ブロッコリーの塩ゆで 黒糖パン ミネストローネ さつまいもはその名の通り、さつまい(薩摩島)から全国に広がっていきました。日本ではいろいろな名前がつけられていて、「かんしょ」「からいも」「りゅうきんぐりも」などのよび名があります。 小671 中857 幼515 牛乳 ベーコン 大豆 白いんげん豆 黒糖パン マカロニ 油 さつまいも パセリ 砂糖 たまねぎ キャベツ にんにく ブロッコリー		21 もやしソーテー さばのカルー焼き 麦ごはん キャベツのスープ ソーテーはフランス語で「飛びはねる」という意味で、フライパンで炒めるときに、食材が飛びはねるのうに見えたことから、その名が付けられたそうです。 小593 中766 幼472 牛乳 さば ベーコン 米 麦 油 キャベツ たまねぎ にんにく しょうが こまつな もやし		22 マカロニサラダ わかめごはん 肉じゃが じゃがいもにはでんぷんが多く含まれており、「熱や力のもとになる」はたらきがあります。じゃがいもは、野菜が多く含む栄養素の「ビタミンB1」や「ビタミンC」もたくさん含んでいます。 小616 中795 幼459 牛乳 牛肉 豚肉 わかめ 米 麦 じゃがいも こんにやく 卵 砂糖 油 マカロニ たまねぎ にんにく いんげん キャベツ きゅうり	
25 献立 しそひじき和え きびなごフライ(幼2小3中4) 麦ごはん 五目煮 大豆はたんぱく質が豊富な食品です。また、脂質やビタミン・無機質なども豊富に含まれています。肉や魚とも呼ばれます。成長期のお子さんにとって、大切な栄養素がとれますので、残さず食べるようにしましょう。 小659 中864 幼491 牛乳 豚肉 大豆 いんげん きびなごフライ 米 麦 こんにやく さといも 砂糖 油 ごぼう にんにく しいたけ たけのこ きゅうり キャベツ		26 中華サラダ やきめし ワンタンスープ 中国では、日本のおさしみのような生ものはなく、基本的には火を通したものが食べられます。阿蘇のカルデラをイメージしてあるそうです。カルデラとは、火山の中にある広くて大きなくぼんだ土地のことです。 小567 中734 幼410 豚肉 牛乳 米 油 ワンタン ごま油 砂糖 たまねぎ にんにく グリンピース きゅうり キャベツ ねぎ しいたけ もやし 枝豆		27 だいこんサラダ ミニみかんゼリー ひのくにパン さつまいものシチュー ひのくにパンは、熊本県産小麦を100%使用し、うすまいたの形が特徴です。この形は、阿蘇のカルデラをイメージしてあるそうです。カルデラとは、火山の中にある広くて大きなくぼんだ土地のことです。 小579 中732 幼440 牛乳 豚肉 ささいか ひのくにパン さつまいも 卵 砂糖 しょうが 油 たまねぎ にんにく しめじ きゅうり グリンピース だいこん キャベツ		28 ふた肉と大根のみそ煮 ふりかけ 麦ごはん 魚そうめんのすまし汁 寒くなり甘みが増した大根を、豚肉と一緒にみそ煮にしました。根菜に含まれる食物せんいは、腸の吸収をおさえるので、豚肉など脂肪の多い食品と組み合わせると、パッチリです。 小586 中754 幼497 牛乳 豚肉 大根 卵 しょうが 油 味噌 キャベツ にんにく ねぎ だいこん いんげん しょうが		29 きんぴら 鶏の塩こうじ焼き 麦ごはん 豆腐のすまし汁 「こうじ」というのは、蒸した米や豆などに「こうじ菌」という微生物を繁殖(はんしゅく)させたものです。肉や魚を柔らかくしたり、うま味(み)を引き出したりする効果もあります。 小636 中805 幼474 牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 米 麦 こんにやく ごま 砂糖 油 たまねぎ えのきたけ にんにく ごぼう	