

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりょう				エネルギー たんぱくしつ	ひとこと
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	そのた		
4	か	ごはん	牛乳	マー婆ーどうふ くきわかめともやしのちゅうかあえ	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ぎゅうにく だいすみそ とりさみ くきわかめ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ こまつな しょうが にんにく もやし きくらげ	こいくち みりん トウバンジャン す	648 788.0	みなさん、よくかんで食べています が、「いい歯の日」にちなんで、かみ ごたえのある、くきわかめを使った中 華和えです。一口30回を目標に、よく かんで食べましょう。
5	すい	いりこなめし	牛乳	きつねうどん だいこんとわかめのサラダ	こめ むぎ さとう うどんめん ごま ごまあぶら	わかめ あげ ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく くきわかめ わかめ ちりめん	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ブロッコリー だいこん	こんぶ こいくち みりん いりこなめしのもの さけ うすくち す	616 789.0	きつねうどんは、きつねがあげを好ん でいたから、などの由来があります。 味がついた油揚げを、うどんの上にの せて食べましょう。
6	もく	むぎごはん	牛乳	みそおでん こまつなとあげのいためもの あじつけのり	こめ さとう むぎ こんにやく さといも あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ちくわ こんぶ とりにく みそ あつあげ うずらたまご みそ あげ のり	にんじん だいこん こまつな	けずりぶし こんぶ みりん しお こいくち うすくち さけ	583 760.0	小松菜は、色の濃い野菜です。ビ タミンやミネラルが豊富で、かぜ などの病気につかかりにくくする働き があります。
7	きん	むぎごはん	牛乳	だんごじる さかなかばやき キャベツのごまざあえ	こめ あぶら むぎ さとう だんご ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう あげ とりにく スケソウタラ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ しいたけ しょうが キャベツ きゅうり	けずりぶし にぼし うすくち みりん さけ す	636 827.0	季節の変わり目はかぜをひきやすい時 期となります。かぜを予防するためにも、 好き嫌いせず、何でも食べることを心がけま しょう。
10	げつ	ごはん	牛乳	せんべいじる にあえっこ りんご	こめ あぶら なんぶせんべい さとう	ぎゅうにゅう あげ とりにく とうふ	にんじん ごぼう だいこん しめじ ねぎ さんさいみずに しいたけ りんご	にぼし さけ うすくち みりん しお	642 770.0	青森県の郷土料理です。あえっこ は、千切りにした野菜と、豆腐を炒め た料理です。食料を確保するための 様々な工夫から生まれた料理です。
11	か	むぎごはん	牛乳	みそバタースープ さかなといものオーロラあえ そくせきづけ	こめ バター むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ベーコン みそ	にんじん しめじ だいこん ごぼう はくさい ねぎ だいこんづけ キャベツ	にぼし こいくち ケチャップ みりん ワイン しお	636 831.0	みそバタースープは、味噌汁 の最後に、バターを入れま す。バターの風味と、みそが よく合う一品です。
12	すい	むぎごはん	牛乳	ポークカレールウ フルーツヨーグルト	こめ あぶら むぎ じゃがいも あまざけ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト なまクリーム	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく しょうが おうとう みかん パイン りんご	カレールウ チャツネ ワイン ソース こいくち	661 861.0	給食のカレーは、肉、玉ねぎ、人 参、じゃがいもの他に、チャツネ や、チーズ、ルウは2~3種類入 れたりなど、うま味を出す工夫を しています。
13	もく	カットいりパン	牛乳	クラムチャウダー キャベツのメンチカツ コールスローサラダ	パン じゃがいも あぶら バター こめこ マヨネーズ (たまごなし)	ぎゅうにゅう ベーコン あさり ぎゅうにゅう (チャウダーヨウ) メンチカツ まめのペースト チーズ なまクリーム	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり コーン	ガラスープ しお こしょう ワイン す	655 827.0	チャウダーは、アメリカ発祥の スープで、具だくさんのスープで す。クラムは、二枚貝のことと 今日は、あさりが入っています。
やさしおデー										今日は、やさしおデーです。小 学校2g、中学校2.5g未満の塩 分で給食を作っています。かきた ま汁のだしは、かつお節からとっ ています。うまみの力で、薄味で もおいしくなります。
14	きん	むぎごはん	牛乳	かきたまじる さんまのゆずみそに レンコンサラダ	こめ でんぶん むぎ ごま マヨネーズ (たまごなし)	ぎゅうにゅう とうふ わかめ たまご ツナ ちくわ さんまゆずみそに	にんじん たまねぎ ねぎ れんこん きゅうり	けずりぶし うすくち さけ す	582 807.0	鶏肉のたまねぎ風味揚げは、 ちょっと変わった唐揚げです。玉 ねぎをすりおろしたものにつけた 鶏肉は、とてもやわらかくておい しいですよ。
17	げつ	むぎごはん	牛乳	もずくのすまじる とりにくのたまねぎふうみあげ かまぼここまつなのいためもの	こめ あぶら むぎ ごまあぶら でんぶん こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく かまぼこ	もずく たまねぎ ねぎ にんじん こまつな えのきだけ もやし	けずりぶし こんぶ うすくち さけ しお	631 811.0	ごぼうがおいしい季節です。皮の 部分に香りやうま味があります。 シャキシャキとした歯ごたえがあ りますので、よくかんで食べま しょう。
18	か	とんとじどん	牛乳	~とんとじどんのぐ~ ごぼうとにんじんのごまねーズあえ	こめ むぎ さとう でんぶん いりごま ねりごま さとう マヨネーズ (たまごなし)	たまご かまぼこ ぶたにく ぎゅうにゅう だいす	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり ごぼう コーン	けずりぶし うすくち みりん みりん こんぶ	578 754.0	上益城の嘉島町の料理です。具飯は、 お祭りなど人が集まるときに、作って 食べるそうです。具飯には、熊本県特 産の馬肉と、ごぼうなど、季節の野菜 を炒めて具を作り、ご飯に混ぜます。 馬肉とごぼうの風味がよくあります。
19	すい	ぐめし	牛乳	【ふるさとくまさんデー・上益城】 いちょうばじる あまくささんきなごのサクサクあ みかん	こめ あぶら さとう さといも	ばにく ちくわ ちりめん ぎゅうにゅう とりにく だいす きびなごカリフライ	たけのこ いんげん ごぼう にんじん こんぶ だいこん えだまめ しいたけ みかん みりん こんぶ	けずりぶし こいくち うすくち さけ	583 723.0	上益城の嘉島町の料理です。具飯は、 お祭りなど人が集まるときに、作って 食べるそうです。具飯には、熊本県特 産の馬肉と、ごぼうなど、季節の野菜 を炒めて具を作り、ご飯に混ぜます。 馬肉とごぼうの風味がよくあります。
20	もく	しょくパン	牛乳	ミルクしおにくじやが きりぼしだいこんのツナあえ りんごジャム	パン じゃがいも しらたき あぶら さとう バター ごまあぶら ジャム	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう (にくじやがよう) ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん キャベツ コーン えだまめ	さけ うすくち しお	649 788.0	和食と洋食のコラボ給食で す。肉じゃがは、和食の料理 ですが、今日は、牛乳とバ ターで洋風に仕上げました。
21	きん	むぎごはん	牛乳	のっべいじる さばのしようがに マロニーのあえもの	こめ さといも むぎ こんにやく でんぶん マロニー さとう すりごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく さばのしようがに ハム	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	こんぶ けずりぶし うすくち こいくち さけ す	591 770.0	11月24日は、和食の日とされています。 和食の特徴として、自然のものか らとった、だし汁があります。しいた け、鰹節、昆布など、料理に合わせて 使っています。今日は、かつお節から とつたじでつくりました。
25	か	ごはん	牛乳	さつまじる すきやきふうに	こめ しらたき さつまいも こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく みそ とうふ ぎゅうにく あつあげ	にんじん はくさい だいこん ねぎ しいたけ たまねぎ しょうが	にぼし さけ みりん こいくち	624 755.0	大根がおいしい季節になりました。 寒さに負けないよう栄養をた め込むため、甘みも増しておいし くなります。
26	すい	ちゅうかおこわ	牛乳	にくだんごはるさめのスープ あつやきたまご	こめ あぶら もちごめ さとう ごまあぶら はるさめ	やきぶた ぎゅうにゅう ちゅうかつくね あつやきたまご	えだまめ たけのこ キャベツ しいたけ きくらげ ねぎ にんじん だいこん しょうが	うすくち こいくち みりん さけ ガラスープ こしょう	607 789.0	新米が出回る時期ですね。給食の 中華おこわは、もち米と、米を合 わせたものを使います。もちもち とした食感です。焼き豚、たけの こ、にんじんなどが入っています。
27	もく	あげパン	牛乳	タイピーエン はなやさいとツナのサラダ	パン あぶら さとう はるさめ オリーブゆ	きなこ いか ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく うずらたまご ツナ チーズ	しょうが たまねぎ にんにく キャベツ にんじん ねぎ きくらげ きゅうり アロコリー カリフラワー	しお バイタン うすくち さけ こしょう ちゅうかスープ す	605 768.0	あげパンは、人気メニューです。 油でさっと揚げるのがポイントで す。きなこと砂糖を合わせたもの をまぶします。
28	きん	むぎごはん	牛乳	ぶたじる イワシのてんぶらおろしソース	こめ あぶら むぎ こんにやく さといも さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ いわし	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが にんにく (おろし)	にぼし こいくち みりん す さけ いちみとうがらし	649 801.0	これから季節は、温かい汁物が おいしく感じられる時期となりま す。今日は根菜類などを使った、 具だくさんの豚汁です。

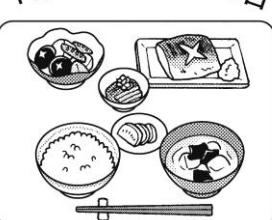
* 給食棟へとりに行くものは、配膳表で確認しましょう。

* 献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

* エネルギー量は、上段が小学生、中段が中学生です。

11月24日は和食の日

みんなで「和食文化」



和食のおいしさを支える
だし

こんぶ

かつおぶし

煮干し

干ししいたけ

収穫したこんぶを干して、乾燥させた
からいぶして、乾燥させたものです。豊
かな風味とうまみがあります。

かつおの身を煮て、乾燥させたもの
です。強い香りを持つだしがとれるのが
特長です。

いわしの稚魚など
を煮て、干したもの
です。かまくら
みを含みます。

しいたけを機械や
天日で乾燥させたもの
です。低温で十分
な吸水時間をとると、
強いうまみが出ます。