



















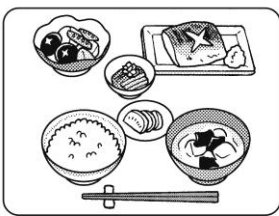
ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう				エネルギー	ひとこと
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをとのえる	そのた		
4	か	ごはん		マーボーどうふ くきわかめともやしのちゅうかあえ	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ぎゅうにく だいず みそ とりささみ くきわかめ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ こまつな しょうが にんにく もやし きくらげ	こいくち みりん トウバンジャン す うすくち テンメンジャン	648 788.0	みなさん、よくかんで食べていますか？「いい菌の日」にちなんで、かみたえのあの、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		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 いりこなめしのもと 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、うどんの上のせて食べましょう。
6	もく	むぎごはん		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、かぜなどの病気にかかりにくくする働きがあります。
7	きん	むぎごはん		だんごじる さかなのかばやき キャベツのごまずあえ	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		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 さんさいみずしに 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。にあえっことは、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		みそパタースープ さかなといものオーロラあえ そくせきづけ	こめ パター むぎ じゃがいも マヨネーズ（たまごなし） あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ベーコン みそ ホキ 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	みそパタースープは、味噌汁の最後に、バターを入れます。バターは風味と、みそがよく合う一品です。
12	すい	むぎごはん		ボークカレー 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 バイン りんご	カレールー 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		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 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（チャウダーよう） 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、二枚貝のことです。今日は、あさりが入っています。
やさしおデー										
14	きん	むぎごはん		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	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。
17	げつ	むぎごはん		もずくのすましじる とりにくのたまねぎふうみあげ かまぼこと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 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 えのきたけ もやし	けずりぶし こんぶ うすくち さけ しお	631 811.0	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。
18	か	とんとじどん		〜とんとじどんのぐ〜 ごぼうとにんじんのごまネーズあえ	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 だいず	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 す	578 754.0	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。
19	すい	ぐめし		【ふるさとくまさんデー・上益城】 いちようばじる あまくさんさきびなのサクサクあげ 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 だいず きびなご割別アライ	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	けずりぶし こいくち うすくち さけ みりん こんぶ	583 723.0	上益城の嘉島町の料理です。具飯は、お祭りなどが集まるときに、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っています。
20	もく	しょくパン		ミルクしおにくじゃが 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 パター ごまあぶら ジャム	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう（にくじゃがよう） 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 す	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		のっぺいじる さばのしょうがに 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 さばのしょうがに 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、かつお節からとっただしでつくりました。
25	か	ごはん		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	大根がおいしい時期になりました。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		にくだんごとはるさめのスープ 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		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 ブロッコリー 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。きなこ砂糖を合わせたものをまぶします。
28	きん	むぎごはん		ぶたじる イワシのてんぷらおろしソース	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 いちみつうがらし	649 801.0	これからの季節は、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




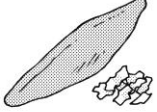
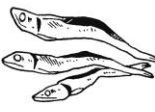

和食のおいしさを支える

だし

みんなで「和食文化」を守ろう！

和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として世界に広く認められ、「和食；日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。これは「和食文化」が、人類共通の財産になったということでもあり、わたしたちが、これを守り、受け継いでいくことが求められています。

だしとは、動物性や植物性の食材から、うまみ成分などを抽出した液体のことです。和食にとってのだしは、味の土台になるものです。だしのうまみをほかの食材に移したり、浸透させたりすることで、食材が本来持っている味をより引き立てます。また、だしの食材を組み合わせることで、うまみや風味が増します。

こんぶ	かつおぶし	煮干し	干しいたけ
			
収穫したこんぶを干して、乾燥させたものです。上品で控え目なうまみがあります。	かつおの身を煮てからいぶして、乾燥させたものです。豊かな風味とうまみがあります。	いわしの稚魚などを煮て、干したものです。強い香りを持つだしがとれるのが特長です。	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。