

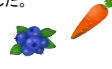
今月の目標  
好き嫌いをなくそう

日	曜	連絡	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ	
						あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
1	火	一武小 中1年中止	ごはん	牛乳	じゃがいもそぼろに ビーンズサラダ てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず でんぷら ハム ちりめん かつおぶし あおのり	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごま マヨネーズ	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり キャベツ	小 中	604 747	23.7 29.3	<p>9日 人吉産郷土料理 「巻餅・つぼん汁」</p> <p>10月3日～11日まで 国宝青井阿蘇神社で「おくんち祭」が行われ、例年9日には神幸行列が行われます。人吉産郷では、昔からお正月やお祭り・お祝い事などの行事があるとき、赤飯やつぼん汁が出されていました。つぼん汁は、昔は深いつぼに盛り付けて食べていたことから「つぼの汁」が変化し、「つぼん汁」と呼ばれるようになりました。具だくさんでいろいろな野菜のうまみがつまっています。人吉・球磨の味をしっかり味わいましょう。</p> 
2	水	中1 中止	たちうおどん	牛乳	ごはんをくむせてたべよう ツナのごまダレ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう たちうお ツナ わかめ とうふ とりにく みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぷら ごまあぶら さとも こんにやく	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ	小 中	605 747	23.9 28.7	
3	木		むぎごはん	牛乳	マーボー豆腐 シューマイ パンサンスー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく こうやどろふ とりにく ハム みそ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷら ラード こむぎこ はるさめ	こんにやく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ コーン しいたけ きゅうり きくらげ	小 中	610 788	24.6 31.4	
4	金		ミルクパン	牛乳	とりにくのマーレードやき きゅうりとトマトのマリネ たまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご	パン さとう あぶら でんぷら	マーレード にんにく きゅうり トマト コーン たまねぎ ほうれんそう にんじん	小 中	586 749	27.0 33.6	
7	月		むぎごはん	牛乳	あつあげのちゅうかに ピーフンサラダ ちりめんナッツ	ぎゅうにゅう あつあげ かまぼこ ぶたにく ハム ちりめん	こめ むぎ ごまあぶら でんぷら ピーフン さとうアーモンド あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ チンゲンサイ しいたけ しょうが きゅうり	小 中	602 747	25.0 30.6	
8	火		ポークカレー	牛乳	ごはんをくむせてたべよう マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく しろいんげんまめ	こめ じゃがいも あぶら マカロニ マヨネーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり	小 中	620 755	21.7 26.9	
9	水	木上小 中2年中止	くりりせきはん	牛乳	さばのおこうじやき きりほしたいこんのなすあえ つぼん汁	あずき ぎゅうにゅう さば ちりめん とりにく ちくわ とうふ	こめ もちこめ くり さとう ごま さとも こんにやく しいたけ	きりほしたいこん きゅうり なし にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ	小 中	650 795	26.5 31.9	
10	木		ごはん	牛乳	さかなのピザやき やさいのソテー	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン チーズ しろいんげんまめ	こめ パター みずあめ さとう	たまねぎ ピーマン キャベツ ほうれんそう コーン にんじん パセリ ブルーベリー りんご	小 中	683 817	26.7 32.1	
11	金		こぎつねごはん	牛乳	いんげんのごまあえ かきあげうどん	あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう ちくわ	こめ むぎ さとう ごま あぶら うどん こむぎこ でんぷら	きぬさや いんげん もやし ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう しゆんぎく しいたけ	小 中	669 868	23.6 29.4	
15	火	中2 中止	むぎごはん	牛乳	ちくぜんに ささみマヨネーズあえ くきわかめのつくだに	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく くきわかめ	こめ むぎ こんにやく さとう さとも あぶら ごま マヨネーズ ごまあぶら	れんこん ごぼう にんじん しいたけ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	小 中	611 755	22.6 27.0	
16	水	木上小 中2年中止	とりとごぼうごはん	牛乳	たまごやき ごまじゃこサラダ すいとんじる	とりにく ぎゅうにゅう たまご ちりめん あぶらあげ	こめ むぎ ごま さとう あぶら ごまあぶら すいとん	ごぼう えだまめ しょうが ねぎ キャベツ きゅうり にんじん だいこん しいたけ	小 中	619 749	25.3 29.9	
17	木	西小6 年中止	ごはん	牛乳	チャプチェ はるまき スーミータン	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	こめ さとう マロニー あぶら ごまあぶら こむぎこ こめ でんぷら ラード はるさめ	しょうが たけのこ にんじん キムチ ねぎ キャベツ しいたけ コーン たまねぎ パセリ	小 中	648 816	21.8 26.9	
18	金	西小6 年中止	ごはん	牛乳	さばのカレーしょうゆやき かきサラダ とうにゅういりぶたじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうにゅう とうふ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも	かき だいこん キャベツ ごぼう きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ しょうが	小 中	626 757	24.2 29.0	
21	月	木上武小 中1年中止	なんかんあげどん	牛乳	ごはんをくむせてたべよう れんこんサラダ にまめ	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご とりにく ハム きんとさまめ	こめ むぎ さとう でんぷら マヨネーズ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ れんこん きゅうり	小 中	656 815	24.6 29.9	
22	火	木上武小 中1年中止	ごはん	牛乳	さかなのてんたまあげ きんぴら そぼろじる	ぎゅうにゅう ホキ あおさ くきわかめ でんぷら とりにく とうふ	こめ あぶら てんたま こむぎこ こんにやく さとう ごま でんぷら	ごぼう いんげん にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ	小 中	630 752	23.7 27.8	
23	水		ちゅうかおこわ	牛乳	やきぎょうざ かりかりきゅうり はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かまぼこ	こめ もちこめ あぶら さとう こむぎこ でんぷら ラード ごまあぶら はるさめ	ごぼう にんじん しいたけ グリンピース にら にんにく きゅうり しょうが たまねぎ キャベツ ねぎ きくらげ	小 中	585 768	21.1 26.9	
24	木		ハヤシライス	牛乳	ごはんをくむせてたべよう かみかみサラダ	ぎゅうにゅう チーズ だいず ぎゅうにゅう きさいか しろいんげんまめ	こめ じゃがいもアーモンド さとう あぶら	たまねぎ にんじん トマト ぶなしめじ グリンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	小 中	614 747	22.7 27.1	
25	金		むぎごはん	牛乳	おろしハンバーグ インディアンサラダ さつまじる	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ちりめん ツナ とりにく みそ	こめ むぎ さとう パンこ でんぷら こんにやく マヨネーズ さつまいも	だいこん レモン たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん コーン はくさい ごぼう ねぎ	小 中	623 759	22.8 26.9	
28	月		わかめごはん	牛乳	いわしのしょうがに しらあえ かきたまじる	わかめ ぎゅうにゅう とうふ みそ いわし たまご かまぼこ	こめ むぎ さとう ごま こんにやく でんぷら	しょうが はくさい ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	小 中	613 750	24.6 29.6	
29	火	木上小 中止	ごはん	牛乳	ちくわのりきゅうに ぶたしやぶサラダ あつあげのみそじる	ぎゅうにゅう ちくわ あつあげ ぶたにく わかめ みそ	こめ さとう ごま	にんにく キャベツ ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	小 中	587 748	23.6 31.5	
30	水		キムタクごはん	牛乳	とりにくのからあげ もやしのナムル パイタンスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく ちりめん ベーコン	こめ むぎ ごまあぶら こむぎこ でんぷら あぶら ごま さとう スパゲッティ	にんじん にら しょうが もやし キムチ たけあん にんにく きゅうり たまねぎ きくらげ ねぎ コーン	小 中	641 782	24.8 29.5	
31	木		ドライカレー	牛乳	ごはんをくむせてたべよう かぼちゃのシチュー ハロウィンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく しろいんげんまめ	こめ パター みずあめ さとう	にんじん たまねぎ しょうが えだまめ かぼちゃ ぶなしめじ パセリ オレンジ	小 中	645 784	23.2 27.9	

\*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。一武小学校、木上小学校はジュースが3日間つきます。  
\*ハムとベーコン、ウィンナーは卵、乳不使用のものを使っています。\*マヨネーズは卵不使用のものを使っています。


10日 目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。給食では、目によい効果のあるアントシアニンを多く含むブルーベリー、ビタミンを多く含む人参を取り入れました。




チャプチェ

チャプチェは、春雨と色とりどりの野菜や肉などを炒め合わせた、韓国の家庭料理の定番です。チャプチェの「チャプ」は「数々のものを混ぜ合わせる」、「チェ」は「細切りにした食材、おかず」という意味があります。キムチとごま油をきかせた味付けが特徴で、ごはんがすすみます。



ふるさとくまさんデー

食育の日(19日)をふるさとくまさんデーとし、県内でとれる旬の食材を紹介していきます。10月の旬の食材は「柿」です。「柿が赤くなると、医者が青くなる」と言われるほど体に良い栄養素がたくさん入っているとされています。給食では「柿サラダ」にしました。



ハロウィンメニュー

10月31日に行われるハロウィンは、秋の収穫を祝い、悪い霊や魔女などを追い出すためにアイランドやイギリスで生まれた祭りです。今日は、ハロウィンに欠かせないかぼちゃを使った「かぼちゃのシチュー」です。

