



令和2年 11月 こんだてよていひょう

新和学校給食センター

ひ	よう	しゅしよく	牛乳	おかず	きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)
					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		
2	月	むぎごはん		ぎょうぎ ちゅうかきゅうり ごまキムチじる	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく ごま	ぎゅうにゅう ギョウギ ぶたにく ハム とうふ あぶらあげ みそ	にんじん きゅうり だいこん ごぼう ねぎ はくさい	608	23.9
4	水	むぎごはん		うのはないため えだまめ うまに	こめ むぎ さとう あぶら さといも こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン おから あつあげ	にんじん ねぎ ごぼう しいたけ えだまめ れんこん いんげん	640	24.4
5	木	ホットドッグ		りんごサラダ マカロニのようふう	パン さとう あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく スティックドッグ チーズ	にんじん きゅうり トマト たまねぎ キャベツ りんご しいたけ えだまめ	606	27.6
		いい歯の日給食		かみかみサラダ くきわかめスープ おさつスティック	こめ むぎ さとう ごま アーモンド マヨネーズ おさつスティック	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく いりこ くきわかめ きくらげ	にんじん ごぼう えだまめ もやし れんこん しいたけ きゅうり キャベツ たまねぎ たけのこ	605	23.2
6	金	こんさいいりまぜごはん		さばのしょうがに わかめのすのもの にくじゃが	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく さばのしょうがに わかめ たまご てんぷら	にんじん きゅうり たまねぎ グリンピース	757	28.9
9	月	むぎごはん		さばのしょうがに わかめのすのもの にくじゃが	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく さばのしょうがに わかめ たまご てんぷら	にんじん きゅうり たまねぎ グリンピース	650	28.2
		セレクト給食		コールスローサラダ ミートソーススパゲティ セレクトジャム	パン スパゲティ ジャム	ぎゅうにゅう ギョウギ チーズ	キャベツ きゅうり コーン トマト にんじん しいたけ たまねぎ グリンピース パイナップル	629	22.3
10	火	しよくパン		コロケ ピーナッツあえ わかめじる	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも ピーナッツ パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ギョウギ ぶたにく たまご あつあげ とうふ かまぼこ チーズ わかめ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ きゅうり しいたけ グリンピース	816	28.7
11	水	むぎごはん		しるみざかなフライ やさいサラダ ちゅうかスープ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも ピーナッツ パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ギョウギ ぶたにく たまご あつあげ とうふ かまぼこ チーズ わかめ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ きゅうり しいたけ グリンピース	638	23.5
12	木	ココアパン		しろみざかなフライ やさいサラダ ちゅうかスープ	パン あぶら じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろみざかなフライ ハム きくらげ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ	814	29.4
		旬の食材 たっぷり給食		ナスのみそいため きのこのかきたまじる	こめ さとう あぶら さつまいも でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ あつあげ みそ	ピーマン なす たまねぎ にんじん いんげん しめじ えのきたけ ねぎ	620	23.8
13	金	いもごはん		ナスのみそいため きのこのかきたまじる	こめ さとう あぶら さつまいも でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ あつあげ みそ	ピーマン なす たまねぎ にんじん いんげん しめじ えのきたけ ねぎ	815	29.6
16	月	むぎごはん		とりのてりやき おひたし さつまじる	こめ むぎ さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ かつおぶし みそ	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ しめじ	629	21.1
17	火	ミルクパン		スコッチエッグ グリーンサラダ かぼちゃシチュー	パン あぶら バター じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく スコッチエッグ チーズ	キャベツ きゅうり レタス かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう にんじん	803	26.0
		ふるさとくまさんデー (阿蘇地区)		みそでんがく たかないため だごじる	こめ むぎ さとう あぶら さといも ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あつあげ ちりめん あぶらあげ みそ	たかな ねぎ ごぼう にんじん しいたけ	622	26.0
18	水	むぎごはん		とりのてりやき おひたし さつまじる	こめ むぎ さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ かつおぶし みそ	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ しめじ	803	33.8
19	木	まるパン		スコッチエッグ グリーンサラダ かぼちゃシチュー	パン あぶら バター じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく スコッチエッグ チーズ	キャベツ きゅうり レタス かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう にんじん	628	26.2
20	金	たいめし		みそでんがく たかないため だごじる	こめ むぎ さとう あぶら さといも ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あつあげ ちりめん あぶらあげ みそ	たかな ねぎ ごぼう にんじん しいたけ	799	32.1
24	火	コッペパン		みそでんがく たかないため だごじる	こめ むぎ さとう あぶら さといも ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あつあげ ちりめん あぶらあげ みそ	たかな ねぎ ごぼう にんじん しいたけ	617	25.2
25	水	むぎごはん		ばんさんすう さらうどん みかん	パン さとう あぶら ちゅうかめん でんぶん ごま マロニー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ハム いか かまぼこ きくらげ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん しょうが もやし えのきたけ ねぎ みかん	801	32.7
26	木	しよくパン		ばんさんすう さらうどん みかん	パン さとう あぶら ちゅうかめん でんぶん ごま マロニー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ハム いか かまぼこ きくらげ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん しょうが もやし えのきたけ ねぎ みかん	615	26.3
27	金	わかめごはん		れんこんきんぴら けんちんじる	こめ さとう あぶら こんにやく さといも ごま	ぎゅうにゅう とりにく たい とうふ てんぷら	れんこん いんげん ごぼう にんじん しいたけ ねぎ とうがらし	799	33.8
30	月	きのこカレー		ほうれんそうのソテイ さかなのケチャップに みかんゼリー	パン さとう あぶら バター じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン たら いか えび	ほうれん コーン にんじん たまねぎ ピーマン しいたけ みかん	597	31.0
31	火	コッペパン		ほうれんそうのソテイ さかなのケチャップに みかんゼリー	パン さとう あぶら バター じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン たら いか えび	ほうれん コーン にんじん たまねぎ ピーマン しいたけ みかん	756	39.7
1	水	むぎごはん		さかなのもみじやき こまつなのごまあえ みそじる	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ホキ ハム とうふ あぶらあげ みそ	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ ねぎ	620	26.8
2	木	しよくパン		さかなのもみじやき こまつなのごまあえ みそじる	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ホキ ハム とうふ あぶらあげ みそ	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ ねぎ	814	35.0
3	金	わかめごはん		れんこんきんぴら けんちんじる	こめ さとう あぶら こんにやく さといも ごま	ぎゅうにゅう とりにく たい とうふ てんぷら	れんこん いんげん ごぼう にんじん しいたけ ねぎ とうがらし	638	27.7
4	土	コッペパン		さかなのもみじやき こまつなのごまあえ みそじる	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ホキ ハム とうふ あぶらあげ みそ	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ ねぎ	820	35.3
5	日	むぎごはん		こんさいミートローフ マカロニサラダ オニオンスープ	パン さとう パンこ マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ギョウギ ぶたにく たまご ハム ベーコン きくらげ	にんじん たまねぎ にら れんこん ごぼう コーン きゅうり しめじ えのきたけ	610	27.0
6	月	むぎごはん		エスニックサラダ はっぼうさい	こめ むぎ さとう あぶら マロニー でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム いか えび かまぼこ わかめ うずらのたまご きくらげ	きゅうり たまねぎ ミニトマト キャベツ にんじん ねぎ たけのこ しいたけ しょうが	800	34.9
7	火	コッペパン		エスニックサラダ はっぼうさい	こめ むぎ さとう あぶら マロニー でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム いか えび かまぼこ わかめ うずらのたまご きくらげ	きゅうり たまねぎ ミニトマト キャベツ にんじん ねぎ たけのこ しいたけ しょうが	636	26.5
8	水	むぎごはん		いそのかおりあえ ふくじんづけ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ わかめ ひじき チーズ	キャベツ きゅうり コーン しいたけ にんじん たまねぎ いんげん しめじ にんにく しょうが ふくじんづけ	812	33.7
9	木	しよくパン		いそのかおりあえ ふくじんづけ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ わかめ ひじき チーズ	キャベツ きゅうり コーン しいたけ にんじん たまねぎ いんげん しめじ にんにく しょうが ふくじんづけ	632	21.8
10	金	わかめごはん		いそのかおりあえ ふくじんづけ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ わかめ ひじき チーズ	キャベツ きゅうり コーン しいたけ にんじん たまねぎ いんげん しめじ にんにく しょうが ふくじんづけ	805	26.8

※都合により、献立や材料が変更になる場合があります。

今月の目標 歯によい食べ物を知ろう

いい歯の日

11月8日(日)は、「いい歯の日」です。
平成5年に、日本歯科医師会より「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせで設定されました。
毎日おいしく食事をするためには、健康な歯を保つことが大切です。
使っていない筋肉が衰えるように歯も口も使わなければ衰えていきます。しっかり噛む習慣は大切です。
給食では、6日(金)に、よく噛むことができるような食材をたくさん入れた献立にしています。

＜丈夫な歯をつくるカルシウムが多い食品＞

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために大切な栄養素です。
牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜に多く含まれています。
成長期の子どもたちは、親の世代よりも多くカルシウムをとる必要がありますので、さまざまな食品からしっかりととりましょう。



《今月の天草産》

