



10月 給食献立カレンダー



令和4年度
水俣市学校給食センター

	月	火	水	木	金
こんだて	3 りんごんサラダ まごはん 肉豆腐	4 久木野小リクエスト 「秋の食材を使った洋食メニュー」 スイートポテト さつまいも ソーセージのグリル 米粉入りかぼちゃパン きのこたっぷり野菜スープ	5 ふるさとくまさんデー① 「人吉・球磨」メニュー ごはん さばの塩焼き つぼん汁	6 フルーツヨーグルト カレーピラフ （ごはん カレーピラフの具） 具だくさんスープ	7 目の愛護デーメニュー ブルーベリージャム 鶏とレバーの揚げがらめ 食パン 卵スープ
あか	牛乳 牛肉 厚揚げ 鶏肉 食焼きのり	牛乳 鶏肉 ウィンナー	牛乳 鶏肉 豆腐 ちくわ さば	ウィナー 牛乳 ベーコン ヨーグルト	牛乳 卵 ベーコン 鶏レバー 鶏肉
き	米 麦 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	米粉入りかぼちゃパン さつまいも 油 バター スイートポテト	米 さといも 砂糖	米 バター じゃがいも	食パン でんぶん 小麦粉 油 砂糖 ブルーベリージャム
みどり	しらたき はくさい たまねぎ ねぎ にんじん ごぼう しいたけ コーン れんこん きゅうり レモン	とうがん たまねぎ しめじ エリンギ にんじん えのきたけ ブロッコリー パセリ にんにく	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ こんにやく きゅうり もやし なし レモン	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリンピース キャベツ みかん パイン もも りんご パセリ	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ えだまめ
メモ	りんごは泥の中から収穫されますが「根っこ」ではなく、地下茎という「根」がふくらんだものです。お腹の中をきれいに掃除する働きのある食物せんい豊富です。今日はそんなりんごをたっぷり使ったりんごんサラダです。	久木野小学校のみなさんからのメッセージ わたしたちは、秋をイメージしたさつまいもときのこが思い浮かぶので、この2つがくまさん使われているメニューにしました。久木野でも美味しくできているので、収穫が楽しみです。みなさん、秋を味わって残さず食べましょう。	「つぼん汁」は、人吉球磨地域でお祝いの席やお祭りのときに食べられる郷土料理です。「つぼ」と呼ばれる深いお椀に入れて食べられていたことから「つぼの汁」と呼ばれ、やがて「つぼん汁」という名前になりました。	ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌を加え発酵させて作ります。乳酸菌は腸の中で悪い菌を増えるのを抑える働きがあり、お腹の調子を整える効果があります。また、牛乳からできているためカルシウムも豊富です。	10月10日の「目の愛護デー」にちなみ、目の健康を守る食材をふんだんに使ったメニューです。ブルーベリーには、目の疲れをとくられるアントシアニンという栄養素が多く含まれます。卵やレバーに含まれるビタミンAも、目の健康を保つためにとても大切です。
小	エネルギー 598kcal たんぱく質 25.1g	エネルギー 703kcal たんぱく質 21.3g	エネルギー 617kcal たんぱく質 31.6g	エネルギー 638kcal たんぱく質 18.7g	エネルギー 633kcal たんぱく質 27.7g
中	エネルギー 775kcal たんぱく質 31.3g	エネルギー 889kcal たんぱく質 27.0g	エネルギー 798kcal たんぱく質 39.1g	エネルギー 832kcal たんぱく質 23.6g	エネルギー 803kcal たんぱく質 34.9g
こんだて	11 袋中リクエスト 「おながすつきりメニュー」 ヨーグルト ゴボウサラダ さつまいもごはん わかめスープ	12 ふるさとくまさんデー② 「水俣・芦北」メニュー ちくわの磯辺揚げ 豚汁 ぶちまるごはん	13 マカロニサラダ 麦ごはん チキンカレー	14 海藻サラダ パインパン(減) ジャージャーうどん	
あか	牛乳 わかめ 豆腐 ちくわ ツナ ヨーグルト	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ ちくわ あおりのり さつま揚げ	牛乳 鶏肉 ツナ	牛乳 豚肉 ツナ 海藻	
き	米 さつまいも 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	米 麦 さといも 小麦粉 油 ごま 砂糖 ごま油	米 麦 じゃがいも 白いんげん豆 マカロニ 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	パインパン うどん 砂糖 ごま油 ごま	
みどり	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ごぼう きゅうり コーン	にんじん だいこん れんこん ねぎ しいたけ たけのこ こんにやく ごぼう いんげん	たまねぎ にんじん グリンピース りんご コーン きゅうり キャベツ レモン にんにく しょうが	たまねぎ にんじん しいたけ いら たけのこ もやし コーン きゅうり キャベツ にんにく しょうが	
メモ	袋中食卓委員会がおながすつきりメニューを考えた。おなごさんにも多くのごぼうやツナ、わかめ、カマエを使ったメニューです。さらに、乳酸菌を含んでいるヨーグルトをつけました。これで、みなさんのおなごもすっきりです。コロナ対策で食卓のしめじやパセリは、さくさく食べてもらえたらいいですね。むちむち食べてください。	今日は、たけのこを天日干しして乾燥させた「干したたけのこ」を使ったきんぴらです。乾燥させることで長く保存することができ、味も染み込みやすくなります。コリコリとした食感を楽しんで食べてください。	今日のマカロニサラダは「フジリ」という名前のショートパスタを使います。「フジリ」とは糸巻きを意味しており、グルグル巻きにらせん状になっているので、表面積が大きく、味が絡みやすいのが特徴的です。	ジャージャーうどんは、何枚か味付けをした肉みそうどんを合わせた料理です。中華料理の一つであるジャージャー種を食べやすくアレンジしています。ひき肉とたくあん野菜を合わせて作る肉みそは、うま味があり、食べ応えもあります。	
小	エネルギー 577kcal たんぱく質 22.2g	エネルギー 649kcal たんぱく質 24.3g	エネルギー 663kcal たんぱく質 21.5g	エネルギー 587kcal たんぱく質 26.2g	
中	エネルギー 747kcal たんぱく質 27.6g	エネルギー 902kcal たんぱく質 33.2g	エネルギー 858kcal たんぱく質 27.1g	エネルギー 776kcal たんぱく質 33.3g	
こんだて	17 ホワイコー 麦ごはん お魚つみれスープ	18 ごぼうのメンチカツ チョコタフィー ミルクパン 秋のポトフ	19 ごま酢和え さんまの甘露煮 ごはん 秋のみそ汁	20 梅おかか和え ひじきのり飯 麦ごはん 筑前煮	21 がまだせ！熊本応援メニュー ポイルキャベツ 鯛のフライ バーガーパン 野菜とベーコンのスープ
あか	牛乳 いわしつみれ わかめ 豚肉 食いりこ	牛乳 ウィナー 大豆 ごぼうのメンチカツ	牛乳 豆腐 油揚げ さんまの甘露煮 ツナ	牛乳 鶏肉 さつま揚げ かつお節 ひじきのり飯	牛乳 ベーコン 鯛のフライ
き	米 麦 砂糖 でんぶん	ミルクパン さつまいも 油 砂糖 でんぶん	米 さといも 砂糖 ごま油 ごま	米 麦 さといも 砂糖	バーガーパン じゃがいも 油
みどり	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ えのきたけ チンゲンサイ たけのこ キャベツ にんにく しょうが	はくさい たまねぎ にんじん しめじ エリンギ パセリ	だいこん にんじん えのきたけ しめじ ねぎ きゅうり もやし	にんじん たけのこ こんにやく れんこん しいたけ キャベツ きゅうり もやし 梅干し いんげん	たまねぎ にんじん アスパラガス エリンギ コーン キャベツ パセリ
メモ	いりこはいわしの子供です。頭からしっぽまで丸ごと食べることができるため、カルシウムの供給源になります。カルシウムは、骨や歯を丈夫にするだけでなく、筋肉の動きをスムーズにしたり、イライラをしずめたりする働きもあります。	チョコタフィーは、炒り大豆を砂糖とココアで甘く味付けして作ります。じょうぶな歯を作るカミカミメニューです。よくかんで食べることで口の中にだ液がしっかりと出るので、むし歯の予防につながります。よくかんで食べてください。	「さんま」は漢字で書くと「秋」「刀」「魚」と書きます。秋にとれるさんまは、脂がのって美味しく栄養も豊富です。さんまの脂には頭の働きを良くしたり、血液の流れを良くする効果があります。季節の食材を食べて、秋を感じましょう。	筑前煮は福岡県の郷土料理で、別名「がめ煮」とも呼ばれています。福岡市博多区の方で、いろいろなものを寄せ集めることを「がめくじこむ」と言い、それが「がめ煮」の由来だといわれています。	今日は「がまだせ！熊本応援メニュー」です。熊本県から無償で提供いただいた「天草さくら鯛」を使ったフライが登場します。うま味のあるふっくらとした身が特徴です。感謝の気持ちで熊本の美味しい魚を味わいましょう。
小	エネルギー 546kcal たんぱく質 25.5g	エネルギー 742kcal たんぱく質 22.5g	エネルギー 622kcal たんぱく質 22.6g	エネルギー 562kcal たんぱく質 21.8g	エネルギー 627kcal たんぱく質 26.1g
中	エネルギー 725kcal たんぱく質 32.4g	エネルギー 975kcal たんぱく質 29.1g	エネルギー 814kcal たんぱく質 28.9g	エネルギー 730kcal たんぱく質 26.9g	エネルギー 772kcal たんぱく質 31.1g
こんだて	24 肝鶏 麦ごはん 中華卵スープ	25 かつのり和え 厚焼きたまご 麦ごはん 豆腐みそ汁	26 「水俣市いきいき健康食育の日」メニュー 太刀魚の甘夏南蛮漬け うめじゃこ飯 (ごはん うめじゃこ飯の具) すまし汁	27 「和食」を味わう献立の日 一食ティップス 切干大根のすのもの 麦ごはん 里芋のうま煮	28 ココロサラダ 白身魚のガーリックソースかけ ひのくにパン ミネストローネ
あか	牛乳 鶏肉	牛乳 油揚げ 豆腐 豆乳 厚焼きたまご のり かつお節	ちりめん 牛乳 はんぺん わかめ ちくわ 豆腐 太刀魚の唐揚げ	牛乳 鶏肉 厚揚げ 納豆	牛乳 ベーコン ホキ チーズ
き	米 麦 でんぶん ごま油 油 砂糖	米 麦 さといも 砂糖	米 ごま油 砂糖	米 麦 さといも 砂糖 ごま	ひのくにパン マカロニ じゃがいも 砂糖 でんぶん 油
みどり	はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん ねぎ ビーマン たけのこ しょうが	たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ もやし キャベツ ほうれん草	梅干し ねぎ たけのこ えのきたけ たまねぎ にんじん 甘夏みかん みかん果汁	にんじん だいこん こんにやく しいたけ 切干大根 きゅうり ごぼう いんげん	たまねぎ キャベツ にんじん いら トマト きゅうり コーン えだまめ パセリ にんにく しょうが
メモ	ビーマンは、体の調子を整えたり、目の健康を守ったりする働きのある「ビタミンA」が豊富に含まれています。さらに、ビタミンAは油との相性が良いため、一緒に料理すると吸収が良くなります。苦手な人もまずは一口、がんばって食べてみてください。	豆腐は大豆からできています。見た目は牛乳に似ていますが、豆の味や風味がしっかりとあり、料理に使うとコクがでます。豆腐は体をよくもつことになる「たんぱく質」や、血液の流れをよくする働きのある「ビタミンE」が豊富です。今日は豆腐をたっぷり使ったみそ汁です。	今日のうめじゃこ飯に使われている「ちりめんじゃこ」は、水俣市産のすずきと水産さんが漁獲加工されたものです。添加物を一切使わずに加工された安心安全なちりめんじゃこです。水俣の海の恵みに感謝していただきます。	納豆は日本独自の発酵食品です。体をつくるものになる「たんぱく質」をはじめ、血液の流れをよくする「ナットウキナーゼ」の働きをするために役立つ「ビタミンK」など、健康を守る栄養素が豊富です。今日は食べやすいよう、袋に入った納豆です。	トマトの赤い色の成分である「リコピン」は生活習慣病予防に効果があります。また、トマトにはカリウムやビタミンCも多く含まれていて、「トマトが赤くなる」ということわざがあるほど栄養のある野菜です。今日のミネストローネは、トマトを使ったうま味たっぷりのスープです。
小	エネルギー 641kcal たんぱく質 22.8g	エネルギー 562kcal たんぱく質 21.1g	エネルギー 581kcal たんぱく質 22.6g	エネルギー 611kcal たんぱく質 26.8g	エネルギー 641kcal たんぱく質 27.8g
中	エネルギー 836kcal たんぱく質 29.2g	エネルギー 719kcal たんぱく質 25.8g	エネルギー 766kcal たんぱく質 29.1g	エネルギー 782kcal たんぱく質 32.5g	エネルギー 832kcal たんぱく質 35.6g

こんだて	31 ハロウィンメニュー フルーツゼリー かぼちゃのデミバグ 麦ごはん コンソメスープ
あか	牛乳 かぼちゃのハンバーグ ベーコン
き	米 麦 砂糖 じゃがいも ゼリー
みどり	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん コーン もも みかん パイン パセリ
メモ	「ハロウィン」は、毎年10月31日に行われるヨーロッパ発祥のお祭りです。日本ではお盆にあたり、この時期、かぼちゃをくり抜いてお化けの顔にした「ジャック・オー・ランタン」が飾られます。今日はそれにちなんで、かぼちゃの形のハンバーグです。
小	エネルギー 626kcal たんぱく質 19.1g
中	エネルギー 830kcal たんぱく質 25.4g

こくさん こむぎ 給食のパンが100%国産小麦になります！

令和4年度2学期より、全ての学校
給食用パンが国産小麦粉100%使用
で提供されます。

今後は、小麦粉の生産状況等により
配合割合が変動する場合もあるとの
ことですが、熊本県産小麦50%以上
を使用した国産小麦粉100%の学校
給食用パンの提供となります。

令和4年度1学期まで

熊本県産 10%
外国産 90%

令和4年度2学期より

北海道産 30%
熊本県産 70%

※令和4年度2学期スタート時点

左にごはん・パン、
右に大きいおかず、
奥に小さいおかず
をおきましょう。

体(血・肉・骨)
をつくるものになる
(たんぱく質・カルシウム)

エネルギーのもとになる
(炭水化物・脂質)

体の調子を整えるものになる
(ビタミン)