



11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	
<p>こんだて</p> <p>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。</p>	<p>1</p> <p>中華サラダ</p> <p>肥後餃子 (小1・中2)</p> <p>ママー豆腐</p> <p>ごはん</p> <p>すまし汁</p>	<p>2</p> <p>野菜の梅マヨ和え</p> <p>さんまのみぞれ煮</p> <p>ごはん</p> <p>すまし汁</p>	<p>3</p> <p>文化の日</p> <p>ぶんかひ</p> <p>文化の日</p>	<p>4</p> <p>わかめとツナのサラダ</p> <p>きびなごフライ (2尾)</p> <p>パインパン</p> <p>水俣ちゃんぽん</p>	
<p>あかき</p> <p>体(血・肉・骨)をつくるものになる (たんぱく質・カルシウム)</p>	<p>牛乳 豚肉 牛肉 豆腐 大豆 ハム</p> <p>ぎょうざ</p> <p>米 小麦 砂糖 だんご 醤油</p> <p>ごま</p>	<p>牛乳 わかめ ちくわ 豆腐</p> <p>さんまのみぞれ煮 かつお節</p> <p>米 砂糖</p> <p>ノンエッグマヨネーズ</p>	<p>牛乳 豚肉 いか かまぼこ わかめ</p> <p>ツナ きびなごフライ</p> <p>パインパン ちゅうかめん ごま油</p> <p>砂糖 ごま 油</p>	<p>牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ</p> <p>きびなご</p> <p>水俣ちゃんぽん</p>	
<p>みどり</p> <p>エネルギーのもとになる (炭水化物・脂質)</p>	<p>たまねぎ にんじん しいたけ たらこ</p> <p>しょうが</p> <p>にんにく きゅうり もやし</p>	<p>にんじん えのき ねぎ キャベツ</p> <p>きゅうり もやし うめ</p>	<p>にんじん キャベツ もやし ねぎ</p> <p>きくらげ コーン きゅうり</p>	<p>今日の水俣ちゃんぽんは、昆布のだしだけでなく、煮干しも使ったのだしを取っています。煮干しを入れることで、よりよ味が増加して、水俣のスーフードであるちゃんぽんが生まれがります。こだわりのスープを味わって食べて下さい。</p>	
<p>メモ</p> <p>体の調子を整えるものになる (ビタミン)</p>	<p>マーボー豆腐は、中華料理の一つです。ひき肉と豆腐を辛みそ(トウバンジャン)で炒め煮したもので、ごはんが進みます。今日はひきわりにした大豆も使っています。よくかんで食べましょう。</p> <p>エネルギー 636kcal たんぱく質26.5g</p> <p>エネルギー 858kcal たんぱく質33.8g</p>	<p>梅干しに含まれるクエン酸は、さわやかな酸味のある成分で、体のエネルギーをつくるのに欠かせない有機酸の一つです。だ液や胃液の分泌を増やし、食欲増進に繋がります。今日はそんな梅干しを使った、野菜の梅マヨ和えです。</p> <p>エネルギー 562kcal たんぱく質22.5g</p> <p>エネルギー 738kcal たんぱく質28.5g</p>	<p>水俣小の文化の日メニュー</p> <p>きのこ新れんこんのきんぴら</p> <p>さけの塩焼き</p> <p>さつまいものみそ汁</p>	<p>水俣小の文化の日メニュー</p> <p>ヨーグルト</p> <p>きゅうりとれんこん チーズサラダ</p> <p>(小)きなこパン (中)米粉入り入参パン</p> <p>魚のつみれスープ</p>	
<p>小中</p>	<p>7</p> <p>豚キムチ</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタンスープ</p>	<p>8</p> <p>野菜のナムル</p> <p>(小)ココアパン (中)きなこパン</p> <p>春雨タンタン麺</p>	<p>9</p> <p>ふりかけ(のり)</p> <p>かみかみサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>親子煮</p>	<p>10</p> <p>水俣小の文化の日メニュー</p> <p>きのこ新れんこんのきんぴら</p> <p>さけの塩焼き</p> <p>さつまいものみそ汁</p>	
<p>あかき</p> <p>牛乳 豚肉 一食黒糖大豆</p>	<p>牛乳 豚肉 鶏肉 (中)きな粉</p> <p>砂糖 はるさめ ごま油 ごま</p> <p>(小)ココアパン (中)コッパン (中)油</p>	<p>牛乳 鶏肉 卵 厚揚げ さきいか</p> <p>ハム ふりかけ(のり)</p> <p>米 じゃがいも 砂糖 ごま</p> <p>ノンエッグマヨネーズ</p>	<p>牛乳 厚揚げ 鮭 さつまいも</p> <p>米 小麦 さつまいも ごま 砂糖</p> <p>ごま油</p>	<p>牛乳 お野菜つみれ</p> <p>チーズ ヨーグルト (小)きな粉</p> <p>油 砂糖</p> <p>(小)コッパン (中)米粉入り入参パン</p>	
<p>みどり</p> <p>たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ</p> <p>きくらげ チンゲンサイ はくさい</p> <p>しょうが にんにく もやし</p>	<p>しょうが たまねぎ たらこ</p> <p>にんにく にんじん こまつな</p> <p>きくらげ たけのこ しいたけ もやし</p>	<p>たまねぎ にんじん いんげん</p> <p>しめじ しいたけ ごぼう</p> <p>レモン キャベツ</p>	<p>たまねぎ にんじん ねぎ しめじ</p> <p>ごまにやく れんこん いんげん</p>	<p>にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ</p> <p>えのき きゅうり コーン</p> <p>えだ豆 れんこん</p>	
<p>メモ</p> <p>ナムルとは韓国のお家庭料理です。もやしなどの野菜をゆでて、調味料とごま油で和えて作ります。ごま油が食欲をそそり、野菜をたっぷり食べることができる料理です。</p> <p>かみかみサラダは、がみかみのあるさきいかとごぼうが入っています。よくかんで食べると歯を強くし、だ液が出ます。だ液には、消化を助けるはたらきがあり、むし歯予防にもつながります。しっかりかんで食べましょう。</p>	<p>「ナムル」とは韓国のお家庭料理です。もやしなどの野菜をゆでて、調味料とごま油で和えて作ります。ごま油が食欲をそそり、野菜をたっぷり食べることができる料理です。</p> <p>エネルギー 543kcal たんぱく質22.4g</p> <p>エネルギー 707kcal たんぱく質28.5g</p>	<p>かみかみサラダは、がみかみのあるさきいかとごぼうが入っています。よくかんで食べると歯を強くし、だ液が出ます。だ液には、消化を助けるはたらきがあり、むし歯予防にもつながります。しっかりかんで食べましょう。</p> <p>エネルギー 617kcal たんぱく質26.1g</p> <p>エネルギー 797kcal たんぱく質32.5g</p>	<p>水俣小の文化の日メニュー</p> <p>きのこ新れんこんのきんぴら</p> <p>さけの塩焼き</p> <p>さつまいものみそ汁</p>	<p>水俣小の文化の日メニュー</p> <p>ヨーグルト</p> <p>きゅうりとれんこん チーズサラダ</p> <p>(小)きなこパン (中)米粉入り入参パン</p> <p>魚のつみれスープ</p>	
<p>小中</p>	<p>14</p> <p>かぼちゃフライ</p> <p>チキンライス (ごはん チキンライスの具)</p> <p>マカロニスープ</p>	<p>15</p> <p>卵の花サラダ</p> <p>米粉入りかぼちゃパン</p> <p>ポークビーンズ</p>	<p>16</p> <p>ごはん</p> <p>鶏のから揚げ</p> <p>わかめスープ</p>	<p>17</p> <p>手作りふりかけ</p> <p>ごま酢和え</p> <p>ごはん</p> <p>うま煮</p>	
<p>あかき</p> <p>鶏肉 牛乳 ベーコン</p>	<p>牛乳 豚肉 大豆 おから ハム</p> <p>米粉入りかぼちゃパン じゃがいも</p> <p>砂糖 豆乳プリン ノンエッグマヨネーズ</p>	<p>牛乳 わかめ 豆腐 ちくわ 鶏肉</p> <p>米 ごま油 だんご 米粉 油</p> <p>ごま 砂糖</p>	<p>牛乳 鶏肉 厚揚げ ツナ ちりめん</p> <p>かつお節</p> <p>米 小麦 さといも</p> <p>ごま 砂糖 ごま油</p>	<p>牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ</p> <p>白身魚フライ</p> <p>米粉パン うどん 油</p>	
<p>みどり</p> <p>たまねぎ マッシュルーム にんじん</p> <p>キャベツ えのき パセリ トマト</p> <p>かぼちゃフライ えだ豆</p>	<p>たまねぎ にんじん</p> <p>きゅうり トマト コーン</p> <p>にんにく レモン</p>	<p>たまねぎ えのき にんじん ねぎ</p> <p>しいたけ しょうが</p> <p>にんにく もやし ほうれんそう</p>	<p>にんじん だいこん</p> <p>しいたけ いんげん きゅうり</p> <p>もやし こんにやく</p>	<p>はくさい にんじん</p> <p>みかん</p> <p>しいたけ ねぎ</p>	
<p>メモ</p> <p>かぼちゃのオレンジ色のもと「カロテン」という成分で、体の中で「ビタミンA」に変わります。ビタミンAには、風邪を予防したり、目の健康を守る働きがあります。今日はそんなかぼちゃがたっぷり使われたかぼちゃフライです。</p> <p>エネルギー 631kcal たんぱく質21.6g</p> <p>エネルギー 853kcal たんぱく質27.8g</p>	<p>今日は小学3年生の国語で学習する「すがたをかえる大豆」のメニューです。ポークビーンズに入っている大豆だけでなく、卵の花サラダのおから、豆乳プリン、ノンエッグマヨネーズ、どれも大豆からできています。しっかりかんで食べましょう。</p> <p>エネルギー 711kcal たんぱく質25.5g</p> <p>エネルギー 900kcal たんぱく質32.4g</p>	<p>今日は大人気メニューのかみかみ揚げです。鶏肉にはたんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質は、皮膚や筋肉、髪などをつくるのに欠かせない栄養素です。肉の他にも、魚、卵、大豆、乳製品などに含まれていて、不足しないようにとってほしい栄養素です。</p> <p>エネルギー 595kcal たんぱく質24.8g</p> <p>エネルギー 780kcal たんぱく質31.4g</p>	<p>水俣小の文化の日メニュー</p> <p>きのこ新れんこんのきんぴら</p> <p>さけの塩焼き</p> <p>さつまいものみそ汁</p>	<p>水俣小の文化の日メニュー</p> <p>ヨーグルト</p> <p>きゅうりとれんこん チーズサラダ</p> <p>(小)きなこパン (中)米粉入り入参パン</p> <p>魚のつみれスープ</p>	
<p>小中</p>	<p>21</p> <p>秋のフルーツゼリー和え</p> <p>ごはん</p> <p>ビーフカレー</p>	<p>22</p> <p>大豆と豆腐のフライ</p> <p>文楽めし (ごはん 文楽めしの具)</p> <p>いちよう葉汁</p>	<p>23</p> <p>きんろうかんしゃひ</p> <p>勤労感謝の日</p>	<p>24</p> <p>和食を味わう献立の日</p> <p>いきいき健康食育の日メニュー</p> <p>しそ昆布和え</p> <p>魚の塩こうじ焼き</p> <p>豚汁</p> <p>もち麦ごはん</p>	<p>25</p> <p>しょうがなまを作るセレクト給食</p> <p>しょうがなまを作るセレクト</p> <p>ミルクパン</p> <p>中華卵スープ</p>
<p>あかき</p> <p>牛乳 牛肉</p>	<p>鶏肉 油揚げ 卵 牛乳 厚揚げ</p> <p>ちくわ 大豆と豆腐のフライ</p> <p>米 砂糖</p>	<p>牛乳 肉団子</p> <p>魚そうめん</p> <p>米 油 砂糖 ごま油</p> <p>ムース</p>	<p>牛乳 鶏肉 厚揚げ ツナ ちりめん</p> <p>かつお節</p> <p>米 小麦 さといも</p> <p>ごま 砂糖 ごま油</p>	<p>牛乳 卵 白身魚</p> <p>一食ニフィッシュ</p> <p>ミルクパン だんご ごま油 油</p> <p>砂糖 水あめ 一食おさつスティック</p>	
<p>みどり</p> <p>たまねぎ にんじん グリンピース</p> <p>りんご 黄桃 ぶどう</p> <p>にんにく しょうが みかん</p>	<p>いんげん たけのこ にんじん ねぎ</p> <p>しいたけ だいこん</p> <p>えだ豆</p>	<p>にんじん たまねぎ えのき ねぎ</p> <p>こまつな ピーマン たけのこ</p>	<p>にんじん だいこん ねぎ</p> <p>こんにやく しいたけ きゅうり</p> <p>キャベツ</p>	<p>はくさい チンゲンサイ たまねぎ</p> <p>にんじん しょうが ねぎ</p> <p>にんにく えだ豆</p>	
<p>メモ</p> <p>秋は、ぶどうや梨、りんごなど果物が美味しい季節です。ぶどうにはブドウ糖や果糖が含まれています。直接腸の栄養素となり、腸のはたらきを活発にし、集中力を高める効果があります。今日は秋の果物をたくさん使った、秋のフルーツゼリー和えです。</p> <p>エネルギー 611kcal たんぱく質17.8g</p> <p>エネルギー 792kcal たんぱく質22.6g</p>	<p>今日のふるさとくまさんデーは、「上益城地区」の紹介です。古くから伝わる人形劇の清和文楽がテーマです。この文楽を観劇すると食べられていたのが、山菜の入った炊き込みご飯の「文楽めし」です。給食では、混ぜご飯の具にアレンジしています。</p> <p>エネルギー 631kcal たんぱく質27.4g</p> <p>エネルギー 796kcal たんぱく質32.8g</p>	<p>きんろうかんしゃひ</p> <p>勤労感謝の日</p>	<p>水俣小の文化の日メニュー</p> <p>きのこ新れんこんのきんぴら</p> <p>さけの塩焼き</p> <p>さつまいものみそ汁</p>	<p>水俣小の文化の日メニュー</p> <p>ヨーグルト</p> <p>きゅうりとれんこん チーズサラダ</p> <p>(小)きなこパン (中)米粉入り入参パン</p> <p>魚のつみれスープ</p>	
<p>小中</p>	<p>28</p> <p>ごまじょうサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>おでん</p>	<p>29</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>ハンバーグのイタリアンソース</p> <p>黒糖パン</p> <p>ABCスープ</p>	<p>30</p> <p>肉団子の甘酢和え</p> <p>ごはん</p> <p>魚そうめん汁</p>	<p>31</p> <p>給食にはこんな人たちがかかわっています!!</p> <p>わたしたちが毎日食べている給食には、調理員さんをはじめ、農家の人、畜産にたずさわる人、漁師さんや水産業にたずさわる人、食材を運んでくれる運搬業の人など、たくさんの方の手がかかわっています。そして、みなさんの元へと給食が届けられているのです。感謝の気持ちを持って給食をいただきます。</p>	
<p>あかき</p> <p>牛乳 鶏肉 うずら卵 がんもどき 厚揚げ</p> <p>さつまいも こんにゃく ちりめん ひじきのり細煮</p>	<p>牛乳 ベーコン ミートハンバーグ</p> <p>ツナ</p> <p>黒糖パン マカロニ</p> <p>砂糖 ノンエッグマヨネーズ</p>	<p>牛乳 肉団子</p> <p>魚そうめん</p> <p>米 油 砂糖 ごま油</p> <p>ムース</p>	<p>牛乳 鶏肉 厚揚げ ツナ ちりめん</p> <p>かつお節</p> <p>米 小麦 さといも</p> <p>ごま 砂糖 ごま油</p>	<p>牛乳 卵 白身魚</p> <p>一食ニフィッシュ</p> <p>ミルクパン だんご ごま油 油</p> <p>砂糖 水あめ 一食おさつスティック</p>	
<p>みどり</p> <p>こんにやく だいこん にんじん</p> <p>キャベツ きゅうり</p>	<p>たまねぎ にんじん はくさい えのき</p> <p>パセリ ブロッコリー トマト スズキニ</p> <p>ピーマン キャベツ コーン レモン</p>	<p>にんじん たまねぎ えのき ねぎ</p> <p>こまつな ピーマン たけのこ</p>	<p>にんじん だいこん ねぎ</p> <p>こんにやく しいたけ きゅうり</p> <p>キャベツ</p>	<p>はくさい チンゲンサイ たまねぎ</p> <p>にんじん しょうが ねぎ</p> <p>にんにく えだ豆</p>	
<p>メモ</p> <p>おでんはもともと「田楽」と言われ、豆腐を三角や四角に切って串にさし、火にあぶって味噌をつけて食べる料理でした。江戸時代の終わりごろになると、焼くのではなく、煮込む料理になったそうです。</p> <p>エネルギー 619kcal たんぱく質26.4g</p> <p>エネルギー 798kcal たんぱく質32.9g</p>	<p>ABCスープは、アルファベットの名前を入れたABCスープです。群馬県の給食で初めて提供され、今でも人気メニューなのだそう。水俣市では初めて登場するスープです。アルファベットを探しながら、味わって食べてください。</p> <p>エネルギー 564kcal たんぱく質24.9g</p> <p>エネルギー 751kcal たんぱく質32.7g</p>	<p>魚そうめん汁は、魚のすり身をそうめんのように伸ばしたものです。魚にはDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が含まれていて、血圧をサラサラにしたり、脳のはたらきをよくなるはたらきがあります。今日の魚そうめん汁は魚の出汁も使っています。味わって食べてください。</p> <p>エネルギー 658kcal たんぱく質22.8g</p> <p>エネルギー 839kcal たんぱく質28.7g</p>	<p>水俣小の文化の日メニュー</p> <p>きのこ新れんこんのきんぴら</p> <p>さけの塩焼き</p> <p>さつまいものみそ汁</p>	<p>水俣小の文化の日メニュー</p> <p>ヨーグルト</p> <p>きゅうりとれんこん チーズサラダ</p> <p>(小)きなこパン (中)米粉入り入参パン</p> <p>魚のつみれスープ</p>	