



11月給食献立カレンダー



令和5年度
水俣市学校給食センター

	月	火	水	木	金
こんだて	感謝の気持ちをもって食べましょう! みなさんは食事のときに心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか? みなさんが食べ物を食べるまでに、いろいろな人がかかわり働いています。また食べることは、食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。食事をするときは、感謝の気持ちを忘れずにしましょう!		1 魚の磯香天ぷら ひじきごはん (ごはん ひじきごはんの具) すまし汁	2 船食おしちゃん おすすめメニュー ビビンパ丼 (爰ごはん) ピンパ丼の具 中華スープ 牛乳	文化の日 6.11
あかさきみどり	食べ物の運ぶ人 ありがとう 調理師さん 食べ物の産地 食べ物を育てる人 こんだてを作る人		ひじき 鶏肉 さつまいも 油揚げ 牛乳 わかめ ちくわ 豆腐 魚の磯香天ぷら 米 砂糖 油 にんじん えだ豆 しいたけ ねぎ えのきたけ こまつな	牛乳 豆腐 ちくわ 豚肉 錦糸卵 米 麦 でんぷん ごま油 ごま砂糖 たまねぎ はくさい にんじん ねぎ えのきたけ しいたけ ほうれん草 もやし にんにく	
メモ			ひじきは、昆布やわかめと同じ海藻の仲間です。生のときは黄土色していますが、乾燥させると黒くなります。骨や歯をじょうぶにするカルシウムや、お腹の中をきれいに掃除してくれる食物せんがいが豊富です。今日はそんなひじきを使った混ぜごはんです。	「ビビンパ」は、韓国語では「ビビンバ」と発音し、「ビビン」は「混ぜる」、「パ」は「ご飯」という意味があります。ご飯と具を混ぜて食べる料理で、肉・野菜・ごはんが一緒にとれるため、一品で様々な栄養をとることができます。	
小中	エネルギー 615kcal たんぱく質 23.5g エネルギー 812kcal たんぱく質 30.1g		エネルギー 615kcal たんぱく質 23.5g エネルギー 812kcal たんぱく質 30.1g	エネルギー 575kcal たんぱく質 22.6g エネルギー 751kcal たんぱく質 28.8g	
こんだて	6 わかめとツナのサラダ 一食ご飯の友 麦ごはん そぼろ煮	7 いい歯の日献立① 歯つっぴーサラダ カミカミ タコメンチ 黒糖パン ミルクスープ	8 いい歯の日献立② れんこんのきんぴら さんまかぼす レモン煮 ごはん 豆腐みそ汁	9 肉団子の甘酢和え 麦ごはん 魚そうめん汁	10 ブロッコリーサラダ ハンバーグのイタリアンソース 食パン マカロニスープ
あかさきみどり	牛乳 豚肉 大豆 厚揚げ さつまいも わかめ ツナ 一食ご飯の友 米 麦 砂糖 でんぷん ごま油 こま	牛乳 ベーコン いか チキンハム カミカミ タコメンチ 黒糖パン じゃがいも 砂糖 ごま油 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 油揚げ 豆腐 豆乳 さんまかぼすレモン煮 さつまいも 米 じゃがいも ごま 砂糖 ごま油	牛乳 肉団子 魚そうめん 米 麦 油 砂糖 ごま油	牛乳 ベーコン ハンバーグ ツナ 食パン 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ
メモ	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に変換されます。ビタミンAには、かぜを予防したり、目の健康を守る働きがあります。今日はそんなかぼちゃを使ったそぼろ煮です。	よくかんで食べると、口の中に「だ液」がたくさん出て、むし歯を予防するので、むし歯の予防になります。今日は、かみごたえのあるごぼう・さきおを使った「歯つっぴーサラダ」と、たが入った「カミカミタコメンチ」です。よくかんで食べましょう。	今日11月8日は「いい歯の日」です。じょうぶな歯を作るためには、かみごたえのあるものをよくかんで食べることや、栄養をしっかりとることが大切です。今日は、かみごたえのあるれんこんや、カルシウム豊富なさんま・豆腐・豆乳を使った献立です。	魚そうめんは、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」や「EPA」という成分が含まれており、脳の働きをよくしたり、血管をじょうぶにしたりする働きがあります。	ブロッコリーは花野菜の一つで、黄色の花が咲く前の緑色のつぼみを食べます。体の調子を整え、かぜの予防に効果的なカロテン(ビタミンA)やビタミンCが豊富です。しっかりと食べて、寒さに負けない強い体をつくりましょう。
小中	エネルギー 610kcal たんぱく質 25.3g エネルギー 791kcal たんぱく質 31.0g	エネルギー 620kcal たんぱく質 25.1g エネルギー 802kcal たんぱく質 31.9g	エネルギー 636kcal たんぱく質 25.6g エネルギー 809kcal たんぱく質 30.6g	エネルギー 600kcal たんぱく質 21.4g エネルギー 779kcal たんぱく質 27.4g	エネルギー 554kcal たんぱく質 24.6g エネルギー 739kcal たんぱく質 32.6g
こんだて	13 フルーツポンチ 麦ごはん ポークカレー	14 一食スティック 梅おかか和え 麦ごはん おでん	15 豚キムチ ごはん ワンタンスープ	16 リクエストメニュー(高学年)「歯や骨をしように」メニュー レアチーズケーキ 小松菜とちりめん じゃこの炒め物 ごはん 野菜たっぷり春雨卵スープ	17 ツナサラダ きびなご カレーフライ ココアパン(減) 水俣ちゃんぼん
あかさきみどり	牛乳 豚肉 米 麦 じゃがいも 白いんげん豆 白玉団子	牛乳 鶏肉 うずら卵 がんもどき 昆布 厚揚げ さつまいも かつお節 納豆	牛乳 豚肉 米 ワンタン ごま油 砂糖 ごま	牛乳 卵 ちりめん 油揚げ かつお節 米 春雨 でんぷん ごま油 砂糖 レアチーズケーキ	牛乳 豚肉 いか かまぼこ ツナ きびなご カレーフライ ココアパン ちゃんぼん 減 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ
メモ	カレー粉は、クミンやターメリックなど色々なスパイスが組み合わさったものです。これらは、食欲を増進させ、消化吸収を助ける働きがあります。食欲が無いときにもおすすめの調味料です。	納豆は、大豆に納豆菌をつけて発酵させたものです。体をつくるもとになる「たんぱく質」をはじめ、血液をサラサラにする「ナットウキナーゼ」、骨を作るために役立つ「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、袋に入っています。	キムチは、白菜などの野菜を塩漬けし、水を切った唐辛子やにんにくなどと一緒に漬込んで作る韓国の漬物です。乳酸菌によって作られる発酵食品のため、お腹の調子を整えてくれる働きがあります。今日は、豚肉とキムチを炒めて作る豚キムチです。	結食センターで作る「水俣ちゃんぼん」は、昆布と煮干しのだしと、鶏がらスープを合わせて作ります。また、豚肉やイカ、たくさんの野菜が入るため、うま味も栄養もたっぷりです。こだわりのスープを味わって食べてください。	
小中	エネルギー 652kcal たんぱく質 18.6g エネルギー 843kcal たんぱく質 23.6g	エネルギー 612kcal たんぱく質 27.3g エネルギー 786kcal たんぱく質 33.0g	エネルギー 581kcal たんぱく質 20.5g エネルギー 759kcal たんぱく質 26.1g	エネルギー 612kcal たんぱく質 19.0g エネルギー 776kcal たんぱく質 23.9g	エネルギー 588kcal たんぱく質 28.6g エネルギー 776kcal たんぱく質 36.6g
こんだて	20 リクエストメニュー(小)「秋の食物を使った和食」メニュー マロンクリームワッフル さんまの梅煮 麦ごはん さつまいものみそ汁	21 ふるさとくまさんデー①「水俣・戸北」メニュー みかん ミンチカツ 丸パン(減) かしわうどん	22 「水俣市いごいご健康教育の日」 「和食」を味わう献立の日 ごま酢和え 手作りふりかけ ぶちまるごはん うま煮	24 小3国語「すがたをかえる大豆」メニュー 大豆のなかまセレクト給食 卵の花サラダ ミルクパン(減) ポークビーンズ	
あかさきみどり	牛乳 厚揚げ 豚肉 さんまの梅煮 米 麦 さつまいも マロンクリームワッフル	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ ミンチカツ 丸パン うどん 油	牛乳 鶏肉 厚揚げ ツナ ちりめん かつお節 米 麦 さつまいも 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 大豆 おから 卵 チキンハム ミルクパン じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 豆腐プリンタルト トマトマニエ たまねぎ にんじん きなこ コーン きゅうり レモン にんにく	
メモ	第一小学校のみなさんからのメッセージ 「食欲の秋」ともいわれるように、秋にはおいしい食べ物がたくさんあります。今日は水俣第二小学校の給食委員会が、秋の食材を使った和食メニューを考えました。みなさん、ぜひ秋の味を楽しんでください。	水俣・戸北では、昔から行事やお祝い事の際には、庭先に飾った「おでん」を食べてごちそうを作っていました。年越しそばや、お正月の雑煮のだしにもおでんを使うことが多いそうです。それにちなんで、今日はおでんを生かして作る「かしわうどん」です。	無形文化遺産に登録されている和食。その特徴は様々な食材が、特に天然だしの味付けで「うま味」は、他国の料理にはない「5番目の味覚」として注目されています。給食でも、昆布・さば節・煮干しなどからだしを使っています。	今日、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、セレクトデザートに大豆やきな粉など、どれも大豆からできています。すがたをかえる大豆を味わいながら食べてください。	
小中	エネルギー 690kcal たんぱく質 22.6g エネルギー 874kcal たんぱく質 28.5g	エネルギー 572kcal たんぱく質 21.4g エネルギー 769kcal たんぱく質 28.7g	エネルギー 581kcal たんぱく質 20.5g エネルギー 754kcal たんぱく質 30.5g	エネルギー 703kcal たんぱく質 24.3g エネルギー 895kcal たんぱく質 31.1g	
こんだて	27 ふりかけ 白身魚のチリソース炒め 麦ごはん オニオンスープ	28 ふるさとくまさんデー②「上益城」メニュー 文楽めし(ごはん 文楽めしの具) いちよう葉汁	29 ごま和え 塩さば ごはん 豚汁	30 しそ昆布和え 鶏のから揚げ 麦ごはん わかめスープ	
あかさきみどり	牛乳 ベーコン ホキ ふりかけ 米 麦 マカロニ 油 砂糖 水あめ	鶏肉 油揚げ 卵 牛乳 厚揚げ 大豆 ちくわ 大豆と豆腐のフライ 米 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ さば 錦糸卵 米 さつまいも ごま 砂糖	牛乳 わかめ 豆腐 ちくわ 鶏肉 しそ昆布 米 麦 ごま油 でんぷん 米粉 油 砂糖	
メモ	「ご飯」は、粉で作られている「うどん」などと同じ、粒のまま食べるので、ゆるやかに消化され、栄養として吸収されます。そのため腸が良く、血行もゆるやかに上昇するので、体の負担も少ないです。朝からご飯をしっかり食べると、午前中もしっかり活動できるためおすすめです。	今日のおでんは「上益城」の紹介です。山都町では、古くから伝わる人形劇の清酒文化が残っています。この文化を継承するときに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。	しいたけを日光に当てて干すと、うま味が増してよりおいしくなります。それだけでなく、カルシウムの吸収を助け、骨をじょうぶにする働きのある「ビタミンD」の量も増えるため、栄養価もアップします。今日は、そんなしいたけを使った豚汁です。	海に囲まれている日本では、昔から昆布やわかめなどの海藻類をよく食べてきました。海藻類には、お腹の中をきれいに掃除する働きのある食物せんがいが多く含まれていて、生活習慣病の予防にも効果的です。不足しがちなので、積極的にとりたい食品です。	
小中	エネルギー 595kcal たんぱく質 22.4g エネルギー 773kcal たんぱく質 28.4g	エネルギー 639kcal たんぱく質 27.0g エネルギー 754kcal たんぱく質 31.3g	エネルギー 679kcal たんぱく質 32.9g エネルギー 877kcal たんぱく質 40.7g	エネルギー 599kcal たんぱく質 23.2g エネルギー 783kcal たんぱく質 29.7g	

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)
をつくるもとになる
(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とになる
(ビタミン)