11月 給食献立カレンダー

令和６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!!** わたしたちが毎日食べている給食には、栄養士さんをはじめ、調理員さん、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、食材を運んできてくれる運搬業の人など、たくさんの人の手がかかわっています。そして、わたしたち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しょう。			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）	**1** ごまドレサラダ (減)丸パン　ペンネアラビアータ
あか					牛乳　ベーコン　チーズ　鶏肉
き					丸パン　オリーブ油　砂糖 ペンネ　ごまドレッシング
みどり					にんにく　たまねぎ　キャベツ　きゅうり にんじん　トマト　コーン ズッキーニ　ピーマン
メモ					アラビアータとは、トマトベースのソースに唐辛子、にんにくを入れたイタリア料理のパスタソースの一種で、日本語にすると「怒りんぼ風」になります。これはソースが辛くて顔が赤くなり、その様子が怒ったように見えることからこの名前がついたようです。
小					エネルギー 615kcal　たんぱく質 22.5g
中					エネルギー 794kcal　たんぱく質 28.7g
こんだて	**振替休日**	**5** かつのり和え 一食ご飯の友 麦ごはん　おでん	**6** ふるさとくまさんデー①「上益城」メニュー 文楽めし（ごはん　文楽めしの具） 大豆と豆腐のフライ いちょう葉汁	**7** ビビンバの具 麦ごはん　中華スープ	**8** いい歯の日メニュー かみかみ歯っぴーサラダ かみかみごぼうハンバーグ 黒糖パン　ミルクスープ
あか		一食ご飯の友　牛乳　鶏肉　がんもどき　厚揚げ さつま揚げ　糸かつお　のり　卵　昆布	牛乳　鶏肉　油揚げ　卵　厚揚げ 大豆　ちくわ　大豆と豆腐のフライ	牛乳　とうふ　ちくわ　豚肉　卵	牛乳　ベーコン　かみかみごぼうハンバーグ いか　チキンハム
き		米　麦　さといも　砂糖	米　砂糖	米　麦　でんぷん　ごま油　ごま 砂糖	黒糖パン　じゃがいも　砂糖　ごま ノンエッグマヨネーズ
みどり		こんにゃく　大根　にんじん キャベツ　もやし	いんげん　たけのこ　にんじん　大根 しいたけ　ねぎ	たまねぎ　はくさい　にんじん　ねぎ えのきたけ　しょうが　にんにく しいたけ　ほうれん草　もやし	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム パセリ　ごぼう　キャベツ レモン
メモ		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。	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残っています。この文楽を観劇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。	しいたけには食物せんいのほかに、カルシウムの吸収に役立つビタミンＤや、香り成分のグアニル酸、うま味成分のレンチオニンなどがきまれています。日光で乾燥させると、これらの成分が増し、生のしいたけと比べるとビタミンＤは８倍にもなります。だから、乾しいたけからとっただしはとても美味しいんですよ。	11月８日は「いい歯の日」です。かむときにあごの筋肉が動くことで、脳への血流が良くなります。そのためよくかんで食べると、脳に酸素が届きやすくなり、集中力がアップします。今日はかみごたえのある献立になっています。
小		エネルギー 554kcal　たんぱく質 23.5g	エネルギー 639kcal　たんぱく質 27.0g	エネルギー 536kcal　たんぱく質 23.7g	エネルギー 643kcal　たんぱく質 27.7g
中		エネルギー 719kcal　たんぱく質 29.1g	エネルギー 754kcal　たんぱく質 31.3g	エネルギー 705kcal　たんぱく質 30.2g	エネルギー 839kcal　たんぱく質 35.8g
こんだて	**11** わかめとツナのサラダ 麦ごはん　そぼろ煮	**12** チリコンカン ドッグパン　ポトフスープ	**13** チンジャオロースー ごはん　わかめスープ	**14** 湯出小リクエスト「秋の食材を使った和食メニュー」 ぶどうゼリー さんまの梅煮 さつまいもごはん　秋のみそ汁	**15** 給食おじちゃんおすすめメニュー コロコロサラダ 魚のバーベキューソースがけ コッペパン　ラビオリスープ
あか	牛乳　豚肉　大豆　厚揚げ さつま揚げ　わかめ　ツナ	牛乳　ウインナー　豚肉 大豆	牛乳　わかめ　とうふ　ちくわ　豚肉	牛乳　豚肉　油揚げ　みそ さんまの梅煮	牛乳　魚フライ　チーズ ラビオリ
き	米　麦　砂糖　でんぷん　ごま油 ごま	ドッグパン　じゃがいも　パン粉	米　ごま油　砂糖　でんぷん	米　さつまいも　さといも 麦　ぶどうゼリー	コッペパン　油　砂糖
みどり	かぼちゃ　たまねぎ　にんじん こんにゃく　しいたけ　えだ豆 コーン　きゅうり　キャベツ	キャベツ　たまねぎ　にんじん パセリ　トマト アスパラガス　マッシュルーム	たまねぎ　にんじん　えのきたけ ねぎ　ピーマン　たけのこ にんにく	大根　にんじん　えのきたけ　しめじ ねぎ	たまねぎ　にんじん　キャベツ パセリ　きゅうり　コーン えだ豆
メモ	わかめは、日本各地の海岸に自生している海藻で、古くから日本人に親しまれています。塩わかめや乾燥わかめに加工することで、長期保存ができます。乾燥わかめがあるおかげで１年中わかめを食べられますが、わかめの旬は３～５月です。	チリコンカンは、アメリカのメキシコ州で誕生したといわれ、牛ひき肉や豚ひき肉と豆をチリソース（とうがらし入りのトマトソース）で煮込んだ、スパイシーな料理です。給食では食べやすいように辛味をおさえて作っています。	青椒肉絲（チンジャオロース）とは中華料理のひとつで、ピーマンと肉の細切り炒めのことです。チンジャオがピーマン、ローが肉、スが細切りという意味です。	湯出小のみなさんからのメッセージ さんまや秋の野菜などの旬の食材と授業で学んだ５大栄養素がしっかり入っているメニューを考えました。少しずつ薬くなる秋ですが、体調をくずさないように秋の味覚を楽しんでじょうぶな身体を作りましょう。	ラビオリとは小麦粉を練ってうすくのばしたパスタ生地に、ひき肉やみじん切りにした野菜やチーズなどの食材を挟み、別のパスタを重ねて四角形に切り分けたものです。イタリア料理でゆでたラビオリに粉チーズやトマトソースをかけて食べます。給食ではスープにしました。
小	エネルギー 601kcal　たんぱく質 24.1g	エネルギー 536kcal　たんぱく質 23.0g	エネルギー 520kcal　たんぱく質 22.0g	エネルギー 645kcal　たんぱく質 22.5g	エネルギー 630kcal　たんぱく質 25.8g
中	エネルギー 782kcal　たんぱく質 29.8g	エネルギー 692kcal　たんぱく質 28.7g	エネルギー 683kcal　たんぱく質 27.5g	エネルギー 837kcal　たんぱく質 29.0g	エネルギー 814kcal　たんぱく質 32.8g
こんだて	**18** ブロッコリーサラダ 麦ごはん　ポークカレー	**19**「水俣市いきいき健康食育の日」&「和食」を味わう献立の日 ごま酢和え 手作りふりかけ ぷちまるごはん　うま煮	**20** チキンナゲット（小中２こずつ） チキンライス（ごはん　チキンライスの具） マカロニスープ	**21** 豚肉の生姜焼き 麦ごはん　里芋と小松菜のみそ汁	**22** 魚のチリソース炒め ミルクパン　中華卵スープ
あか	牛乳　豚肉　ツナ	牛乳　鶏肉　厚揚げ　ツナ ちりめん　糸かつお	鶏肉　牛乳　ベーコン　チキンナゲット	牛乳　油揚げ　みそ わかめ　豚肉	牛乳　卵　タラ
き	米　麦　じゃがいも　砂糖 白いんげん豆　ノンエッグマヨネーズ	米　麦　さといも　砂糖　ごま油 ごま	米　砂糖　マカロニ　油	米　麦　さといも	ミルクパン　でんぷん　ごま油　油 砂糖　水あめ
みどり	たまねぎ　にんじん　トマト　コーン グリンピース　しょうが　にんにく ブロッコリー　キャベツ　レモン	にんじん　大根　こんにゃく　もやし しいたけ　いんげん　きゅうり	たまねぎ　マッシュルーム　えだ豆 にんじん　キャベツ　えのきたけ トマト　パセリ	こまつな　大根　にんじん　ねぎ えのきたけ　しょうが　にんにく たまねぎ　こんにゃく	はくさい　チンゲンサイ　たまねぎ にんじん　しょうが　ねぎ えだ豆　にんにく
メモ	ブロッコリーはキャベツの仲間です。緑色の小さな花のつぼみが集まって作られているので、そのまま収穫しないでいると黄色い花が咲きます。葉酸やビタミンC・ビタミンB２・カロテンが多く含まれています。茎にも栄養があるので捨てずにかたい皮をむいて調理して食べましょう。	しらす干しは、いわしの稚魚を塩水で煮て、天日干ししたものです。広げて干している様子が絹織物のちりめんに似ていることから、ちりめんとも呼ばれます。カルシウムが多く含まれています。今日はかみごたえのある手作りふりかけに使用しています。しっかりかんで、食べましょう。	大豆を若いうちに収穫した物が枝豆です。また大豆はみそ、しょう油、納豆、豆腐など様々な食品や調味料に変身します。	小松菜は、東京の小松川地区でとれたので「小松菜」と名前がついたそうです。栄養価も高く漬け物、汁ものの具、お浸し、炒め物など多くの料理においしい野菜です。	卵には、ビタミンCなどを除くほぼすべての栄養素が含まれていて、「完全栄養食品」とも呼ばれています。その他にも、記憶力を高め、コレステロール値を低下させる作用があるレシチンという機能性成も含まれています。様々な料理に手軽に使うことができ、朝 食にもおすすめです。
小	エネルギー 607kcal　たんぱく質 21.8g	エネルギー 572kcal　たんぱく質 24.0g	エネルギー 671kcal　たんぱく質 24.1g	エネルギー 574kcal　たんぱく質 22.3g	エネルギー 601kcal　たんぱく質 24.8g
中	エネルギー 790kcal　たんぱく質 27.6g	エネルギー 744kcal　たんぱく質 29.9g	エネルギー 847kcal　たんぱく質 29.3g	エネルギー 749kcal　たんぱく質 28.1g	エネルギー 784kcal　たんぱく質 32.1g
こんだて	**25** チャプチェ 麦ごはん　ワンタンスープ	**26** ふるさとくまさんデー②「水俣・芦北」メニュー みかん かぼちゃフライ (減)米粉入り人参パン　かしわうどん	**27** 巻中リクエスト「歯や骨をじょうぶにするメニュー」 フルーツヨーグルト 高菜じゃこごはん（ごはん　高菜じゃこごはんの具） タイピーエン	**28** ゆかり和え 魚の磯香揚げ 麦ごはん　豚汁	**29** じょうぶな歯を作るセレクト給食 じょうぶな歯を作るセレクト ツナサラダ (減)ココアパン　クリームスパゲティ
あか	牛乳　豚肉	牛乳　鶏肉　油揚げ　かまぼこ かぼちゃフライ	牛乳　豚肉　ちくわ ちりめん　ヨーグルト	牛乳　豚肉　厚揚げ　みそ 魚の磯香揚げ	牛乳　生クリーム　ツナ　ベーコン 一食ミニフィッシュ
き	米　麦　ワンタン　ごま油　はるさめ 砂糖　ごま	米粉入り人参パン　うどん	米　はるさめ　ごま　ごま油	米　麦　油	ココアパン　スパゲティ　砂糖　油 一食おさつスティック
みどり	たまねぎ　にんじん　もやし　ねぎ きくらげ　チンゲンサイ　たけのこ にら　しいたけ　しょうが　にんにく	はくさい　にんじん　しいたけ　ねぎ みかん	きくらげ　たまねぎ　にんじん　黄桃 キャベツ　たかなづけ　みかん パインアップル	にんじん　ごぼう　はくさい　ねぎ こんにゃく　しいたけ　キャベツ 大根　きゅうり　ゆかり	コーン　たまねぎ　にんじん　しめじ パセリ　キャベツ　きゅうり レモン
メモ	「チャプチェ」と「ワンタンスープ」にはごま油を使っています。ごま油はその名の通り「ごま」を絞って作られた油です。こうばしいごまの香りが特徴的で、料理に使うと風味が良くなりコクが出ます。また、様々な病気を予防する成分も含まれています。	水俣・芦北では、昔から行事食やお祝い事のときには、庭先に飼っていた鶏を使っ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にも出汁にも鶏を使うことが多いそうです。それにちなんで、今日は、鶏の出汁を生かして作る「かしわうどん」です。	袋中のみなさんからのメッセージ 骨や歯を丈夫にする栄養素は「カルシウム」だけだと思っていませんか。強い骨や歯を作るには「カルシウム」の他に「ビタミンD」や「ビタミンK」が必要だということが調べてわかりました。今日のメニューにはこれらの栄養素がバランスよく入っています。袋 中では給食委員会でメニューを決め、全校生徒のアンケートで決定しました。みなさんが残さず食べてくれると嬉しいです。	豚肉には、ビタミンＢが多く含まれていて、炭水化物がエネルギーに変わるときに必要な働きをし、疲労回復にも役立ちます。ビタミンＢは、運動量が多い人、炭水化物を多くとっている人などに積極的にとってほしい栄養素です。	今日は自分で選んで食べるセレクト給食です。11月８日の“いい歯の日”にちなんで、カルシウムたっぷりの「一食ミニフィッシュ」と、かみごたえのある「一食おさつスティック」のどちらかを選びます。日常生活の中でも、自分の好みだけでなく、栄養のことや体の調子も考えて選ぶ習慣をつけましょう。
小	エネルギー 538kcal　たんぱく質 18.6g	エネルギー 602kcal　たんぱく質 21.0g	エネルギー 548kcal　たんぱく質 19.8g	エネルギー 596kcal　たんぱく質 24.0g	エネルギー 648kcal　たんぱく質 24.7g
中	エネルギー 707kcal　たんぱく質 23.6g	エネルギー 823kcal　たんぱく質 27.8g	エネルギー 721kcal　たんぱく質 24.9g	エネルギー 778kcal　たんぱく質 30.0g	エネルギー 848kcal　たんぱく質 31.5g

※吹き出しがある「特色のある献立」の日は、食育資料があります。ロイロノートの資料箱の食育に入っていますので、給食時間の指導にご活用ください。