



11月 給食献立予定表



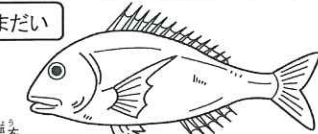
大津町学校給食センター

日	よう	しゅしよく	ぎゅうにゆう	おかず	ざいりょう				エネルギー	たんぱく質	ひとくちメモ
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしきととのえる	ちようみりょうなど			
2	月	ぶちまるごはん		みそおでん れんこんサラダ	ぎゅうにゆう とりにく さつまあげ ツナ みそ	こめ ぶちまるむぎ さといも こんにゃく コールスロートレッシング	だいにん にんじん れんこん きゅうり コーン	みりん さけ チキンブイヨン からし	559 638 793	19.5 22.4 27	サトイモは、地下の茎が太ったもので、親芋のわき芽が太って子芋になり、子芋からさらに孫芋ができます。今の時期に出回る芋です。
熊本県産水産物 学校給食 提供 推進事業 ～県産まだいを食べて、熊本県を応援～											
4	水	むぎごはん		のっぺいじる まだいいそべフライ しそひじき	ぎゅうにゆう とりにく まだいいそべフライ しそひじき	こめ むぎ こんにゃく さといも でんぶん あぶら	にんじん だいにん ごぼう しいたけ ねぎ	けずりぶし・こんぶ こいくち・うすくち さけ・みりん	553 646 773	22 24.5 28.8	天草の海で育った「まだいい」をサクサクのパン粉で包み、揚げてあります。味わって食べてください。
5	木	ごはん		すましじる くきわかめのいために えごまふりかけ わかめ	ぎゅうにゆう うずらたまご とうふ とりにく さつまあげ わかめ	こめ さとう えごまふりかけ	にんじん えのきたけ ねぎ いんげん	けずりぶし・いちみつがらし こんぶ・うすくち さけ・こいくち・みりん	482 594 718	20.9 24.6 29.5	11月8日の「いい歯の日」にちなんで、よく噛んで食べるために、噛み応えのあるわかめを使っています。
6	金	こくとろパン		ポークビーンズ シーザーサラダ	ぎゅうにゆう だいた ぶたにく	こくとろパン じゃがいも クルトン さとう フレンチドレッシング	たまねぎ にんじん グリンピース ミルポア キャベツ ブロッコリー にんにく	ケチャップ・デミソース しお・チキンブイヨン コンソメ・ソース	467 614 784	19.6 24.5 30.9	ポークビーンズには、大豆を使っています。煙のお肉といわれるくらいたんぱく質が豊富です。昔から日本人の食生活を支えてきました。
9	月	ぶちまるごはん		いかとさといものうまに ごまネーズあえ	ぎゅうにゆう いか とりにく ちくわ にんじん	こめ ぶちまるむぎ ごま さといも こんにゃく さとう マヨネーズ	だいにん にんじん きめさや きゅうり キャベツ コーン	こいくち・みりん しお・こしょう	571 663 816	22.3 26.1 31.5	イカには、たくさんの種類があります。コウイカ、ヤリイカ、するめイカ、ケンサイイカなどがあります。
10	火	コッペパン		にくだんごはんはさいのすべ ごぼうとえだまめのサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゆう ツナ ミートボール	コッペパン りんごゼリー ごまドレッシング	はくさい にんじん ねぎ きくらげ ごぼう きゅうり むきえだまめ	チキンブイヨン しお しょう	463 595 768	18.4 22.8 29.3	りんごは、秋が1年で1番おいしい旬の時期です。かぜを予防するビタミンCなどが含まれています。りんご果汁が入ったゼリーです。
11	水	むぎごはん		だんごじる しのだに	ぎゅうにゆう とりにく あげ しのだに	こめ むぎ さといも すいとんめん	にんじん だいにん ねぎ スライスしいたけ	かつおぶし うすくち さけ だしこんぶ	542 646 775	19.2 25.1 28.6	だんご汁は、熊本県の郷土料理として昔からよく食べられていました。味つけは、みそ味やしょうゆ味など地域によって違います。
12	木	ごはん		ぶたじゃがいもカレーに もやしのごまずあえ	ぎゅうにゆう ぶたにく てんぶら うずらのたまご	こめ じゃがいも つきこんにゃく さとう ごま さとう	たまねぎ にんじん いんげん もやし きゅうり	みりん こいくち カレーこ す うすくち しお	472 583 711	18.4 22.1 26.6	食卓の前のあいさつは、きちんとできていますか。「いただきます」のあいさつには、食べ物への感謝の気持ちが込められています。
13	金	ミルクパン		クイッティオスープ まめとチーズのサラダ	ぎゅうにゆう たこボール とりさきみ ミックスビーンズ チーズ	ミルクパン ひらめんビーフン マヨネーズ	にんじん もやし きくらげ チンゲンサイ キャベツ コーン	チキンブイヨン しお うすくち さけ しょう	459 643 779	20.7 26.5 33.2	今日のスープには、クイッティオという豆が入っています。タイでは、屋台や食堂などで多く出されていて、身近な食べ物です。
16	月	ぶちまるごはん		さつまじる さんまかばやき みそ	ぎゅうにゆう とりにく とうふ さんまかばやき みそ	こめ ぶちまるむぎ さつまいも こんにゃく	だいにん にんじん けずりごぼう ねぎ	にぼし	580 712 831	21.3 26.6 29.7	さんまのような青魚には、血液をサラサラにしたり、頭の働きを良くする栄養があります。魚を積極的に食べましょう。
17	火	パンキンパン		たかなスパゲティ きゅうりとブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゆう とりにく ベーコン	パンキンパン バター スパゲティ イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ たかなづけ しいたけ にんにく ブロッコリー コーン きゅうり	チキンガラスープ こいくち しょう	507 642 836	19.4 23.9 30.4	高菜は、ピリッとした辛みがある野菜です。そのため、よく漬けるのに加工されます。阿蘇でとれた高菜を使っています。
18	水	むぎごはん		せんべいじる さかなのたつたソースがらめ	ぎゅうにゆう とりにく あげ ほきかくぎり	こめ むぎ かやきせんべい あぶら さとう	にんじん ごぼう だいにん しめじ ねぎ れんこん	にぼし さけ うすくち こいくち みりん カレーこ	528 650 803	20.3 24.4 29.8	せんべい汁は、青森県の郷土料理です。南部せんべいが入っていて、汁に入れると、もちもちとした食感になります。
ふるさとくまさんデー ～だいにんをしょうかいします～											
19	木	ごはん		あつあげのそばろに だいにんなます	ぎゅうにゆう あつあげ とりにく だいた	こめ さとう でんぶん つきこんにゃく さとう	にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース たけのこ だいにん	こいくち みりん さけ す うすくち しお	473 584 717	20.2 24.1 29.4	大根がおいしい時期です。寒さに負けないように栄養をたっぷりためこむため、甘みも強くなります。ビタミンCもたっぷり含まれています。
20	金	コッペパン		クリームシチュー だいたとツナのサラダ	ぎゅうにゆう とりにく だいた ぎゅうにゆう ツナ	コッペパン じゃがいも わふうドレッシング	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース きゅうり コーン	ベシメルソース しお しょう	511 662 837	21.6 27.5 34.2	季節の変わり目は風邪をひきやすい時期です。風邪を予防するために、好き嫌いせず、何でも食べること心がけましょう。
24	火	ミルクパン		タイピーエン かぼちゃひきにくフライ	ぎゅうにゆう ぶたにく いか うずらたまご	ミルクパン はるさめ あぶら かぼちゃひきにくフライ	たけのこ にんじん キャベツ きくらげ しょうが ねぎ	チキンブイヨン ちゅうかスープ うすくち さけ しお しょう	566 703 846	22.2 27.2 32.7	春雨は、中国で生まれた食べ物で、「綠豆」という豆から作られます。春に降る弱い雨に似ていることから、この名前となったそうです。
25	水	むぎごはん		みそつみれじる がんとむじきのもの みそ ひじき	ぎゅうにゆう とうふ がんとむじき やさいつみれ てんぶら みそ ひじき	こめ むぎ さとう	にんじん けずりごぼう だいにん ねぎ いんげん	にぼし こいくち みりん	481 595 725	20.9 25 30.2	ひじきには、成長期の皆さんに欠かせない、骨を強くするカルシウムや、貧血を予防する鉄分が多く含まれています。
熊本県産牛肉等学校給食 提供推進事業 ～県産肉を食べて、熊本を応援～											
26	木	ごはん		すきやき たくあんあえ	ぎゅうにゆう ぎゅうにく やきどうふ いとかつお	こめ マロニー しらたき さとう	にんじん はくさい ねぎ きゅうり たくあんづけ	こいくち みりん さけ うすくち	518 639 785	21 24.7 30.1	今日は、熊本産の黒毛和牛を使ったすき焼きです。コロナウイルスに負けないように食に迷ごせるようしっかりと食べてください。
27	金	しよくパン		ポトフ ほうれんそうオムレツ みかんジャム	ぎゅうにゆう とりにく ウインナー ほうれんそうオムレツ	しよくパン じゃがいも みかんジャム	にんじん キャベツ だいにん パセリ	チキンブイヨン うすくち しお こしょう	488 604 770	20.5 24.9 31.6	ポトフは、フランスの代表的な家庭料理の一つです。ポトフとは、「火にかかった鍋」という意味です。
30	月	カレーライス		カリフラワーサラダ	ぶたにく チーズパウダー ぎゅうにゆう	こめ むぎ じゃがいも イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん カリフラワー きゅうり にんにく コーン	カレールー ソース ケチャップ あかワイン	539 667 826	16.4 19.8 24.4	カリフラワーは、真夏を除き、1年中出回っています。11月8日は、最もおいしい旬の時期は、11月から3月ごろです。

☆都合により、献立が変更になる場合があります。

☆栄養量（エネルギー・たんぱく質）は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校です。

まだいい



☆くまもとの水産物・牛肉等 学校給食提供推進事業☆

11月4日の給食は、県産農畜水産物 学校給食 提供 推進事業（新型コロナウイルス感染症拡大の影響を

受け、需要が減少している県産品を、食育の一環として、給食へ無償提供していただける事業）で、県産の「真鯛」を使用します。26日は、県産の「和牛」を使用します。みんなで県産のおいしい魚や牛肉を食べて、畜産農家や漁業に携わる方を応援しましょう。