令和３年11月　学校給食献立表

Aブロック
荒尾市立学校給食センター　ＴＥＬ63-0620

実施日	こんだて名	おもにエネルギーのもとになるもの（黄）	おもに体をつくるもとになるもの（赤）	おもに体の調子を整えるもとになるもの（緑）	エネルギー（kcal）（キロカロリー）	たんぱく質（g）（グラム）	給食一口メモ（メニューや食品の紹介）
1 月	麦ごはん 牛乳 じゃがいものうま煮 **大豆と豆腐のフライ** **茎わかめのきんぴら**	米 大豆油 なたね油 麦 じゃがいも ごま こんにゃく さとう	牛乳 厚揚げ 魚肉 とり肉 茎わかめ 大豆 豆腐 天ぷら	たまねぎ ごぼう しいたけ きぬさや にんじん れんこん	小 715 中 828	23.5 26.1	１１月になりました。秋が深まりゆく季節です。朝晩は冷え込み、霜が降りるようになることから１１月は「霜月」と言います。
2 火	食パン 牛乳 白菜そぼろ汁 かぼちゃサラダ	食パン でんぷん ごま さといも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ぶた肉 油揚げ わかめ ツナ	はくさい にんじん コーン ねぎ かぼちゃ しょうが きゅうり たまねぎ	小 587 中 727	24.7 29.2	日が暮れるのが早くなり、寒さも増してきます。かぜやインフルエンザの予防のために体調を整え、本格的な冬に備えましょう。
4 木	ミルクパン 牛乳 根菜のスープ **鶏肉のカシューナッツ炒め**	ミルクパン 大豆油 じゃがいも でんぷん カシューナッツ さとう	牛乳 ぶた肉 とり肉	たまねぎ にんじん パプリカ だいこん ねぎ ピーマン しょうが ごぼう たけのこ にんにく	小 592 中 738	25.1 30.3	いろいろな食品をとることで、体は様々な栄養素を吸収します。必要な栄養素をとるために、いろんな食品をとりましょう。
5 金	麦ごはん 牛乳 ハッシュドビーフ 花野菜サラダ	米 麦 大豆油 ごま	牛乳 チキンハム 大豆 牛肉 生クリーム	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく しめじ グリンピース トマト しょうが もやし マッシュルーム キャベツ ブロッコリー カリフラワー	小 636 中 771	22.5 26.4	「間食」は食事と食事の間が６時間以上空く場合に補給する食事のことで、お菓子などではないものが理想です。
8 月	ゆかりごはん 牛乳 **鶏ごぼうスープ** **ししゃもフライ**（小1こ 中2こ） **黒糖ビーンズ** こんぶあえ（いい歯の日献立）	米 大豆油 黒糖 ごま じゃがいも なたね油 小麦粉	牛乳 こんぶ とり肉 大豆 ししゃも	しそ まいたけ ねぎ ごぼう もやし にんじん きゅうり	小 605 中 767	21.6 26.7	１１月８日は「いい歯の日」です。今週はよく噛んで食べる「かみかみメニュー」を取り入れています。太い字で書いています。
9 火	にんじんパン 牛乳 クリームスパゲティ **まめまめサラダ**	にんじんパン スパゲティめん カシューナッツ ごま	牛乳 ちくわ ベーコン 生クリーム 白いんげん豆	たまねぎ にんじん にんにく しめじ きぬさや えだまめ キャベツ アスパラガス	小 655 中 817	24.1 29.2	食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深くかかわっています。虫歯を予防し、何でも食べられる健康な歯を作りましょう。
10 水	麦ごはん 牛乳 さつま汁 **いかねぎ焼き** 春雨とひき肉の炒め物	米 麦 大豆油 緑豆春雨 ごま油 さとう こんにゃく さつまいも	牛乳 豆腐 麦みそ とり肉 魚肉 いか ぶた肉	にんじん ねぎ きくらげ ごぼう チンゲン菜 しょうが だいこん たけのこ	小 653 中 770	23.9 26.9	歯や骨を作るもとになるカルシウムをとりましょう。カルシウムの吸収を高めるビタミンDやビタミンｋを一緒にとると効果的です。
11 木	食パン 牛乳 みかんジャム **ポークビーンズ** ひじきマリネサラダ	食パン 大豆油 じゃがいも さとう でんぷん みかんジャム	牛乳 チキンハム ぶた肉 ひよこ豆 大豆 金時豆 ひじき	たまねぎ にんじん にんにく えだまめ キャベツ しょうが コーン アスパラ	小 613 中 742	25.6 30.7	歯や骨はカルシウムとたんぱく質でできており皮膚や髪と同じく毎日作り替えられます。食事を抜いたりせず１日３回食べましょう。
12 金	ごはん 牛乳 南関揚げ丼の具 **ごぼうサラダ**	米 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でんぷん ごま	牛乳 南関揚げ とり肉 たまご ツナ	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ ごぼう きゅうり	小 619 中 776	24.6 29.1	おとなり南関町の特産品「南関揚げ」のたまごとじです。ごはんにかけて食べましょう。南関揚げは常温保存のできる油揚げです。
15 月	わかめごはん 牛乳 ぶどうゼリー 石狩汁 なすのピリから炒め	米 大豆油 ごま油 じゃがいも ごま ぶどうゼリー	牛乳 わかめ サケ 豆腐 酒かす ぶた肉 麦みそ	にんじん ねぎ にんにく だいこん なす しょうが にんにくの芽	小 608 中 726	24.6 28.5	野菜には様々な栄養素が含まれています。多様な成分が作用し合い多くの働きをします。１日350グラム以上の野菜をとりましょう。
16 火	丸パンカット 牛乳 かぼちゃのポタージュ 白身魚フライ レモンあえ	丸パン 大豆油 さとう じゃがいも なたね油 バター パン粉 小麦粉	牛乳 とり肉 白いんげん豆 ホキ	たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー レモン キャベツ	小 639 中 780	25.4 30.4	咳が出たり皮膚がカサカサしたりと、体調は季節の変化に影響を受けます。旬の野菜はそれらをやわらげる力を持っています。
17 水	麦ごはん 牛乳 団子汁（ふるさとくまさんデー（山鹿・菊鹿）） ぶりの照り焼き 小松菜のおかかあえ	米 ごま 麦 すいとん麺 さつまいも	牛乳 油揚げ とり肉 ぶり かつお節	だいこん ねぎ もやし にんじん こまつな ごぼう しいたけ	小 677 中 815	27.7 32.3	今日はふるさとくまさんデーです。山鹿・鹿本地域では、小麦粉にさつま芋を練りこむ「お姫さん団子汁」が郷土料理です。
18 木	食パン 牛乳 いちごジャム もずくスープ ミートボールの甘酢煮	食パン 大豆油 でんぷん じゃがいも ごま さとう いちごジャム パン粉	牛乳 豆腐 かまぼこ もずく 牛肉 ぶた肉 とり肉	たまねぎ パプリカ しいたけ ねぎ にんじん たけのこ ピーマン	小 581 中 706	24.5 29.4	ファイトケミカルを知っていますか？野菜・果物・穀物などから発見されたもので、感染予防・がん予防などの効果があります。
19 金	ごはん 牛乳 カレー肉じゃが いわし梅煮 白菜漬け（まごわやさしい献立）	米 こんにゃく じゃがいも 大豆油 さとう ごま	牛乳 厚揚げ ぶた肉 こんぶ いわし	たまねぎ にんじん しそ しいたけ きぬさや しょうが きゅうり はくさい	小 611 中 766	27.8 33.2	今日は「まごわやさしい」献立です。豆・ごま・わかめ（海藻）・野菜・魚・しいたけ・いもをとり入れた献立です。
22 月	麦ごはん 牛乳 **筑前煮** 具だくさん卵焼き **えだまめのサラダ**	米 大豆油 さとう 麦 さといも こんにゃく ごま	牛乳 厚揚げ とり肉 チーズ ツナ たまご	にんじん きぬさや ほうれん草 ごぼう れんこん きゅうり コーン たけのこ しいたけ えだまめ	小 626 中 773	24.0 28.6	１１月２３日は勤労感謝の日です。私たちの生活は多くの人の働きで成り立っています。感謝の気持ちをもって過ごしましょう。
24 水	麦ごはん 牛乳 お野菜つみれ汁 **あじゴマフライ** **切り干し大根の酢の物**（和食の日献立）	米 麦 なたね油 パン粉 じゃがいも 小麦粉 さとう でんぷん ごま	牛乳 魚肉 豆腐 わかめ あじ かつお節	えのき ごぼう ほうれん草 にんじん ねぎ もやし 切り干しだいこん キャベツ	小 615 中 747	25.9 30.6	11月24日はいい日本食の語呂合わせで和食の日です。日本の伝統的な食文化は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。
25 木	ココアパン 牛乳 ラビオリスープ ツナじゃがソテー	ココアパン 小麦粉 大豆油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ぶた肉 ツナ とり肉	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ コーン えだまめ	小 610 中 750	25.5 30.7	食塩のとりすぎは血圧を上げ、腎臓や心臓に負担をかけます。食が進んで食べ過ぎ、肥満にもつながります。減塩を心がけましょう。
26 金	ごはん 牛乳 ポークカレー 大根と竹輪のごま酢あえ	米 大豆油 ごま油 ごま じゃがいも	牛乳 ぶた肉 大豆 ちくわ	トマト たまねぎ しょうが にんじん だいこん にんにく りんご もやし きゅうり	小 625 中 779	22.6 26.5	子どものころから薄味にすることで、大人になってからも薄味が習慣化され、それが高血圧症予防のポイントになります。
29 月	麦ごはん 牛乳 ご汁（小1こ 中2こ） **いわしのかりかりフライ** かぼすあえ	米 なたね油 じゃがいも 麦 さとう でんぷん さといも ごま	牛乳 油揚げ 大豆 わかめ いわし 麦みそ	だいこん ねぎ かぼす にんじん もやし しいたけ きゅうり	小 618 中 807	22.5 28.4	和食に欠かせないご飯は米を粉にせず粒のまま食べます。小麦粉が原料のパンに比べ消化吸収がゆっくりなため腹持ちが良いのです。
30 火	食パン 牛乳 ポトフ チキンサラダ	食パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 大豆油	牛乳 白いんげん豆 ささみ ぶた肉 ベーコン	たまねぎ にんじん コーン だいこん はくさい きゅうり カリフラワー アスパラガス	小 599 中 739	24.6 29.3	食べ物は肉や魚に限らず米や野菜など、もとはみな、生きていたものです。感謝の気持ちを込めてなるべく残さずいただきましょう。

＊　物資購入の都合で、献立が変更になることがあります。

裏面も印刷しています。→→→