



# 11月給食献立予定表

菊池市七城学校給食センター



☆ 表面に11/1(水)～15(水)の献立、裏面に16(木)～30(火)の献立を載せています。

日	曜日	こんだて			ざいりょう			えいりょう		ひとくちメモ
		しゅしよく (ごはん・パン)	牛乳	おかず	あか	さいろ	みどり	小学校	中学校	
				からだをつくる	ねつやちからになる	からだのちよしを ととのえる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)			
1	水	むぎごはん	たまごとわかめのスープ ぶたキムチのため	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ わかめ とうふ ぶたにく	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな はくさいキムチ もやし ピーマン しょうが	555	700	わかめのような海藻には骨や歯を強くするカルシウムがたくさんあります。なんと牛乳の12倍もありますよ。イライラを落ち着かせる働きもあります。体に良い海藻をぜひ食べましょう。	
2	木	七城中は お弁当の日です								
2	木	【七城小の給食メニュー】 ミルクパン	やさいスープ さかなのチリソースがらめ	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ(しろみぎかな)	ミルクパン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ はくさい しめじ にんじん ピーマン にんにく しょうが えだまめ	650	—	魚のテリソースがらめに入っているホキは、ニュージーランド沖に生息する魚です。自身で脂肪が少なく、たんぱく質やビタミンが多く入っています。魚もしっかり食べて、健康な体を作りましょう。	
6	月	【七城小の健康委員会が考えた『歯を強くするサラダ』】 むぎごはん	カレーにくじゃが パクパクサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ わかめ	こめ むぎ こんにやく あぶら じゃがいも さとう アーモンド オリーブオイル	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり えだまめ	599	774	今日は七城小の健康委員会が考えた『歯を強くするサラダ』です。『パクパクサラダ』には、食べると歯を強くするチーズやわかめが入っています。かみごたえのあるアーモンドや枝豆も入っています。	
7	火	【七城小の健康委員会が考えた『歯を強くするサラダ』】 こくとうパン	トマトクリーム スパゲティ たっぷりえいよう サラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぎゅうにゅう(スパゲティ用) なまクリーム	こくとうパン さとう オリーブオイル スパゲティ アーモンド あぶら ポターージュルウ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ パセリ トマト(水煮) キャベツ コーン きゅうり えだまめ	644	819	今日は七城小の健康委員会が考えた『歯を強くするサラダ』です。『栄養たっぷりサラダ』には、食べると歯を強くするチーズが入っています。かみごたえのあるアーモンドや野菜もたっぷりですよ！	
8	水	【七城小の健康委員会が考えた『歯を強くするサラダ』】 いい歯の日メニュー【歯を強くするカミカミメニュー】 とりごぼうごはん	かきたまじる ひよこまめとツナの サラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ にぼし こんぶ かつおぶし ツナ ひよこまめ	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも オリーブオイル マヨネーズ	ごぼう たまねぎ ねぎ にんじん えだまめ しいたけ きゅうり キャベツ	566	715	11月8日は『いい歯の日』です。よくかむと①消化・吸収が良くなり②虫歯予防にも役立ちます。③脳が刺激されるので、脳の働きが良くなったり、④あごや歯も強くなります。しっかりかんで食べよう！	
9	木	【七城小の健康委員会が考えた『歯を強くするサラダ』】 むぎごはん	かぼちゃのみそしる しろみぎかなのフライ タルタルソース ごまかおるやさいの サラダ	ぎゅうにゅう とうふ みそ にぼし こんぶ かつおぶし ホキフライ しおこんぶ	こめ むぎ あぶら ごま タルタルソース	かぼちゃ たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ だいこん きゅうり キャベツ	671	797	今日は七城小の健康委員会が考えた『歯を強くするサラダ』です。『ごま香る野菜のサラダ』には、かみごたえのあるきゅうりや大根、シャキシャキのキャベツが入っています。よくかんで食べましょう。	
10	金	【七城小の健康委員会が考えた『歯を強くするサラダ』】 マーボーどん	ちゅうかふうサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ だいず みそ ちりめん わかめ	こめ むぎ でんぶん ごま ごまあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ ねぎ もやし きゅうり コーン	622	789	今日は七城小の健康委員会が考えた『歯を強くするサラダ』です。『中華風サラダ』には、歯ごたえのあるきゅうりやごまが入っているため、食べると歯を強くしてくれます。たくさんかんで食べましょう。	
13	月	いもごはん	うおそうめんじる ごまネーズあえ	ぎゅうにゅう うおそうめん わかめ こんぶ かつおぶし にぼし ツナ	こめ さつまいも ごま マヨネーズ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ 伝わりました。熊本県では大津町が産地として有名です。ゆづり加熱すると甘くなります。今日の芋ご飯をぜひ、味わってみてね！	599	706	野菜にはビタミンが多くあります。野菜を食べると体の抵抗力を高め、お腹の中をスッキリきれいにする働きがあります。また、食べ物を栄養に変えやすくする働きもありますよ！	
14	火	こめこにんじん パン	はっぼうさい だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか かまぼこ うずらたまご	こめこにんじんパン ごまあぶら さつまいも さとう ごま あぶら でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ きくらげ	653	830	阿蘇の特産『阿蘇高菜』を使ったそばろどんぶりです。阿蘇の寒さや火山灰を含んだ土がおいしい高菜を育てます。肉や高菜、卵も入ったどんぶりは野菜のみそ汁と合わせると栄養たっぷりですよ。	
15	水	たかなとぶた そばろどんぶり	とうふとやさいの みそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご あげ とうふ みそ かつおぶし こんぶ にぼし	こめ むぎ あぶら さとも	たまねぎ にんじん はくさい だいこん ねぎ しょうが たかなづけ	653	771	阿蘇の特産『阿蘇高菜』を使ったそばろどんぶりです。阿蘇の寒さや火山灰を含んだ土がおいしい高菜を育てます。肉や高菜、卵も入ったどんぶりは野菜のみそ汁と合わせると栄養たっぷりですよ。	

☆都合により、献立が変更になる場合があります。

☆栄養量は左側が小学校、右側が中学校、上段がエネルギー量、下段がたんぱく質量です。



# 11月給食献立予定表

菊池市七城学校給食センター



日	曜日	こんだて		ざいりょう			えいよりょう		ひとくちメモ
		しゅしよく (ごはん・パン)	牛乳	おかず	あか からだをつくる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちようしを ととのえる	小学校 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)	
16	木	むぎごはん	はるさめスープ いわしバーグの やさしいあんかけ	ぎゅうにゅう ちくわ いわしとにくの ハンバーグ こんぶ かつおぶし にぼし	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ ねぎ えのきたけ ピーマン	569 19.3	701 22.0	いわしのように背が青い魚は血液をサラサラにする働きがあります。魚を食べると、血液の流れが良くなり、栄養が体に吸収されやすくなります。食べやすいいわしバーグをぜひ味わってみてね！
17	金	セルフフルーツ クリームサンド (せわりコッペパン・ フルーツクリーム)	やさいとベーコンの トマトスープ	ぎゅうにゅう なまクリーム ベーコン	せわりコッペパン さとう あぶら	レモン汁 みかん缶 パイナップル もも缶 バナナ たまねぎ にんじん キャベツ トマト(水煮) マッシュルーム パセリ	572 16.8	710 19.7	トマトには体に良いビタミンやリコピンがたくさん入っています。ビタミンには体の調子を良くする働きがあります。また、リコピンには肌をきれいにする働きがあります。トマトは元気になれる食べ物です。
【七城小の健康委員会が考えた『歯を強くするサラダ』】									
20	月	とんとじどんぶり	いろどりサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ たまご こんぶ かつおぶし にぼし とりこ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり コーン	545 21.9	700 26.7	今日は七城小の健康委員会が考えた『歯を強くするサラダ』です。『いろどりサラダ』には、かみごたえのあるキャベツが入っています。ポン酢でさっぱりとした味なので、野菜をたくさん食べられますよ！
【七城小の健康委員会が考えた『歯を強くするサラダ』】									
21	火	ミルクパン	ぶたじるうどん わふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あげ こんぶ かつおぶし にぼし みそ わかめ	ミルクパン うどんめん さといも あぶら こんにやく さとう ごまドレッシング	しょうが ごぼう だいこん にんじん ねぎ コーン キャベツ きゅうり えだまめ	546 21.9	702 27.2	今日は七城小の健康委員会が考えた『歯を強くするサラダ』です。『和風サラダ』にはみんなが好きなワカメや野菜を入れ、食べやすい和風のごま味にしました。よくかんで強い歯を作りましょう。
【ふるさとくまさんデー『上益城(文楽飯、いちよう葉汁)』】									
22	水	ぶんらくめし	いちようばじる ちぐさやき	ぎゅうにゅう とりこ あげ ちくわ だいず にぼし こんぶ かつおぶし ちぐさやき	こめ もちごめ さといも さとう あぶら	わらび たけのこ えのきたけ いんげん だいこん にんじん えだまめ	560 20.2	716 24.9	今日はふるさとくまさんデー！今月は上益城地区の郷土料理を紹介します。山都町の清和には人形劇の『清和文楽』があります。文楽を見る時に食べられていた文楽飯をぜひ味わってみてね！
和食の日【和食は(ユネスコ無形文化遺産に登録された)日本の伝統的な食文化です】									
24	金	むぎごはん	だんごじる いわしのうめに カリカリきゅうり	ぎゅうにゅう とりこ あげ こんぶ かつおぶし にぼし いわしのうめに	こめ むぎ こむぎこ だんごこ さといも ごま	はくさい だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり つぼづけ	622 25.1	756 28.6	11月24日は『和食の日』です。2013年に和食はユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食は多くの食品が栄養バランスよく取れ、旬の季節感や豊かな自然を味わえる大切な食文化です。
27	月	ポークカレー	はくさいとりんごの サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう カレールー アーモンド オリーブオイル	にんにく たまねぎ たまねぎ にんじん はくさい きゅうり りんご	685 19.0	828 22.1	白菜は寒くなるとある変化が起こります。さて、どんな変化でしょう？白菜は寒くなると自分の葉が凍らないために、光合成で作ったデンプンを糖にかえ、葉に集めます。そのため、葉が甘くなるのです。
【七城小の健康委員会が考えた『歯を強くするサラダ』】									
28	火	ひのくにパン	ポークビーンズ サラサラサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	ひのくにパン じゃがいも デミグラスソース さとう あぶら オリーブオイル	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ コーン	555 23.1	701 28.3	今日は七城小の健康委員会が考えた『歯を強くするサラダ』です。『サラサラサラダ』は、かみごたえのある人参やコーンの他に、血液をサラサラにする玉ねぎも入っています。健康になれるサラダです。
【きくちさんデー『菊池産さといも』】									
29	水	むぎごはん	おでん もやしのごますあえ	ぎゅうにゅう とりこ あつあげ ちくわ うずらたまご こんぶ にぼし かつおぶし わかめ ちりめん	こめ むぎ さといも さとう こんにやく ごま	だいこん にんじん きゅうり もやし	624 24.0	787 29.2	今日はきくちさんデー！菊池でとれるおいしい食材を紹介します。今月は菊池産の『里芋』です。菊池産里芋の秘密を動画で紹介しますのでぜひ見てくださいね。おいしい里芋をお楽しみに！
30	木	ココアパン	こんさいのポトフ なすのミートグラタン	ぎゅうにゅう ウィンナー ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	ココアパン あぶら さとう	だいこん たまねぎ はくさい にんじん えだまめ にんにく マッシュルーム なす トマト(水煮)	571 24.7	716 30.6	なすは大変体に良い食べ物です。なすのむらさき色の素は『ナスニン』という色素で、目の疲れをいやす働きがあります。また、体の余分な水分や塩分を体の外へ出す働きもある、すごい野菜です。

☆都合により、献立が変更になる場合があります。

☆栄養量は左側が小学校、右側が中学校、上段がエネルギー量、下段がたんぱく質量です。