



11月給食献立予定表

☆表面に11/1(金)～14(金)の献立、裏面に11/17(月)～28(金)の献立を載せています。

菊池市七城学校給食センター



日 日	曜 曜	こんだて		さいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ				
		しゅしょく (ごはん・パン)	牛 乳	あか	きいろ	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	からだのちょうしを ととのえる			エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)					
4	火	セルフスイート ポテトサンド	牛乳	ぐだくさんポトフ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン	せわりコッペパン さつまいも 筍なしまヨネーズ バター	きゅうり とうもろこし たまねぎ だいこん しめじ えだまめ にんじん はくさい	589 19.7	719 23.3	さつまいもは江戸時代に、薩摩地方(今の鹿児島県)から、全国に伝わりました。熊本県では大津町が産地として有名です。ゆっくり加熱すると甘くなります。今日のサラダもぜひ、味わってみてね!			
5	火	七城中3年リクエストメニュー【さばのみそ煮】&【きんぴらごぼう】											
		むぎごはん	牛乳	かきたまじる さばのみそに きんぴらごぼう	牛乳 たまご かまぼこ ぶたにく とうふ こんぶにぼし かつお節 墓わかめ さばのみそに	こめ むぎ あぶら でんぶん こんにゃく ごま さとう	にんじん ねぎ たまねぎ ごぼう しいたけ しょうが いんげん	655 26.0	786 30.1	今日は七城中3年生のリクエストメニュー『さばのみそ煮』と『きんぴらごぼう』です。さばのような青魚は、血液をサラサラにして流れを良くします。肉ばかりでなく魚も食べて、血液の流れを良くしよう!			
6	木	わかめごはん	牛乳	さといものそぼろに ごまじやこサラダ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく あつあげ だいす さつまあげ ちりめん	こめ むぎ こんにゃく さといも あぶら さとう でんぶん ごま	しょうが たまねぎ にんじん えだまめ もやし きゅうり とうもろこし	605 23.2	760 28.3	11月8日は『いい歯の日』です。よくかむと消化・吸収が良くなり、虫歯予防にも役立ちます。脳が刺激されるので、脳の働きが良くなったり、あごや歯も強くなります。歯を強くするカルシウムもたっぷりです。			
7	金	七城中は『学習発表会』&『お弁当の日』のため、給食はありません											
7	金	【七城小の給食メニュー】											
		むぎごはん	牛乳	みそけんちんじる さかなといもの あますあんかけ	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ にぼし かつおぶし ホキ(しろみざかな)	こめ むぎ こんにゃく あぶら じやがいも さとう でんぶん	だいこん ごぼう にんじん ねぎ たけのこ たまねぎ ピーマン	682 23.7	-	給食をみなさんにはじけるためには、生産者の方や給食センターの先生など、多くの人たちが毎日がんばっています。感謝の気持ちを忘れず、大切に食べたいですね。食器にご飯つぶやおかずがたくさんついたまま、返さないように心がけましょう。			
10	月	ミルクパン	牛乳	キムチなべうどん にんじんシューマイ	ぎゅうにゅう ぶたにく あげ にぼし かつおぶし にんじんシューマイ	ミルクパン うどんめん あぶら	しょうが ねぎ はくさいキムチ だいこん しめじ にんじん はくさい	600 23.7	727 28.2	キムチ鍋うどんに入っているキムチは、韓国の家庭でよく作られる漬け物です。発酵食品でお腹の調子を整えたり、血液をきれいにする働きがあります。キムチのほどよい辛みで、野菜も多く食べられるよ!			
11	火	ごはん	牛乳	七城小のみなさんが、地域の方と育てた『七城米』を味わおう									
				みそおでん アーモンドあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ うずらたまご みそ かつおぶし にぼし くきわかめ	こめ さといも こんにゃく さとう ごま アーモンド	だいこん にんじん もやし きゅうり	658 24.2	825 29.1	今日は七城小の皆さんが地域の方に教わりながら、一生懸命育てた七城米を炊きました。草取りをしたり、収穫したときのことを思い出しながら、ご飯の香りや味を味わって食べましょう!			
12	水	セルフツナ チーズサンド	牛乳	コーンスープ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ とりにく なまクリーム	せわりコッペパン 筍なしまヨネーズ さとう あぶら じやがいも ポタージュルウ ベシャメルソース	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ	639 24.9	779 29.7	コーンスープに入っている『とうもろこし』にはビタミンBが多いため疲れを回復させる働きがあります。力のものになるパンやじやが芋、体の調子を良くする野菜と一緒に食べて、元気に過ごそう!			
13	木	ひじきごはん	牛乳	七城中3年のリクエストメニュー【みそ汁】									
				あきやさいの みそしる いわしのみぞれに	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あげ みそ かつおぶし にぼし いわしのみぞれに	こめ あぶら さとう さつまいも	にんじん えだまめ たまねぎ はくさい しいたけ こまつな	639 24.1	757 27.0	今日は七城中3年生のリクエストメニュー『みそ汁』です。小学5年の家庭科では、みそ汁作りを学習しますね。おいしいみそ汁作りは『ダシをしっかり取る』『みそを入れてから煮過ぎない』ことがポイントです。			
14	金	カレーライス	牛乳	トマトとじゃこの サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ちりめん	こめ むぎ じやがいも カレールウ あぶら さとう アーモンド	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり トマト とうもろこし	668 21.3	837 25.5	今日は七城中3年生のリクエストメニュー『カレーライス』です。カレーのスパイスは、胃腸の働きを良くし疲れを回復させる効果や、脳の働きを良くして勉強や運動をしやすくする効果がありますよ!			

☆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	こんだて			ざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ
	しゅしょく (ごはん・パン)	牛 乳	おかず	あか	きいろ	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	からだのちょうしを ととのえる	エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)	
17 月	七城中3年リクエストメニュー【もやしのナムル】								今日は七城中3年生のリクエストメニュー『もやしのナムル』です。皆さんは骨が成長する大事な時期なので、カルシウムが多いちりめんが入ったナムルも食べて、じょうぶな骨を作りましょう！
18 火	ひのくにパン	牛乳	ポークピーンズ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ	ひのくにパン じゃがいも デミグラスソース アーモンド イタリアンドレッシング あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし レモンじる	602 24.5	758 29.5	ポークピーンズは水でもどした大豆を、蓋で長い時間コト煮を作ります。おいしさの秘密は大豆をゆでた汁も使うことです。おいしい大豆の味をぜひ、味わってみましょう！
19 水	むぎごはん	牛乳	【 きくちさんデー『菊池産さつまいも』】						今日はきくちさんデー！今日は菊池の『さつまいも』です。栄養が根に届いておいしく育つように、また病気や虫から守るために、生産者の方たちは大変苦労されながら、育てられています。大切に食べたいですね！
20 木	ぶんらくめし	牛乳	いちょうばじる ちぐさやき	ぎゅうにゅう あげ とりにく だいす ちくわ こんぶ かつおぶし にぼし ちぐさやき	うるちまい もちごめ あぶら さとう さとも	たけのこ さんさい にんじん だいこん えだまめ	560 20.2	716 24.9	今日はふるさとくまさんデー！ 今月は上益城地区的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。文楽を見るときに、食べられていた文楽飯をぜひ、味わってみてね！
21 金	むぎごはん	牛乳	だんごじる いわしのトマトに きりぼしだいこんの みそマヨあえ	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ にぼし かつおぶし いわしのトマトに ツナ みそ	こめ むぎ すいとん さとも ごま 崩なしまヨネーズ さとう	はくさい ねぎ だいこん にんじん ごぼう きゅうり きりぼしだいこん	705 26.2	849 29.8	だんご汁は煮干やこんぶ、かつお節からとつだし汁に小麦粉で出来ただんごやとり肉、たっぷりの野菜が入っていて、栄養たっぷりです。切り干し大根は大根を干して作ったもので、カルシウムが多く入っています。
25 火	こくとうパン	牛乳	クリームスパゲティ はくさいとりんごの サラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	こくとうパン あぶら スパゲティ さとう ポタージュルウ ベシャメールソース アーモンド 崩なしユルスロードレッシング	たまねぎ しめじ にんじん こまつな にんにく はくさい りんご きゅうり	629 22.5	804 27.7	白菜は葉になるとある変化がおこります。さて、どんな変化でしょう？白菜は葉になると、自分の葉が凍らないようにするために、光合成で作つ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。
26 水	むぎごはん	牛乳	七城中3年のリクエストメニュー【みそ汁 & から揚げ】						今日は七城中3年生のリクエストメニュー『みそ汁』から揚げ』です。から揚げは鶏肉にニンニクや生姜、しょうゆや酒、こしょうをもみこみ、でん粉と小麦粉をつけて油でカラッと揚げます。手作りの味を味わってね！
27 木	こめこかぼちゃ パン	牛乳	ぐだくさん カレースープ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト なまクリーム	こめこかぼちゃパン じゃがいも あぶら カレールウ さとう	にんにく たまねぎ なす にんじん トマト缶 ピーマン バナナ みかん缶 ハイン缶 もも缶	660 21.6	823 26.0	今日は七城小はにこにこ給食です。にこにこ給食とは、他学年の人たちともより良い関係を築くために、交流しながら食べる給食です。自己紹介や好きな食べ物の話などをしながら他学年の人たちと会食しましょう。
28 金	むぎごはん	牛乳	おやこに かつのりサラダ	ぎゅうにゅう たまご とりにく にぼし かつおぶし ツナ のり	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう ごま あぶら でんぶん	ねぎ にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり	589 22.9	733 27.6	親子煮は煮干しとかつお節からとつたダシに鶏肉や野菜を入れて煮て、卵でじとした料理です。七城の人気メニューです。かつのりサラダは海苔とかつお節とねりごまが入った、香りの良いサラダです。

☆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。