



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

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 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	中学校	
4	火	セルフスイート ポテトサンド		ぐだくさんポトフ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン	せわりコッパパン さつまいも 鯖なしマヨネーズ 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	719	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	むぎごはん		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 墨わかめ さばのみそに	こめ むぎ あぶら でんぷん こんにやく 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	786	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		さといものそぼろに ごまじゃこサラダ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく あつあげ だいず さつまあげ ちりめん	こめ むぎ こんにやく さといも あぶら さとう でんぷん 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	760	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								給食をみなさんに届けるためには、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。
7	金	【七城小の給食メニュー】		みそけんちんじる さかなといもの あまずあんかけ	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(しろみぎかな)	こめ むぎ こんにやく あぶら じゃがいも さとう でんぷん	だいこん ごぼう にんじん ねぎ しょうが たけのこ たまねぎ ピーマン	682	-	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!
10	月	ミルクパン		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	727	今日は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
11	火	ごはん		みそおでん アーモンドあえ	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく あつあげ うずらたまご みそ かつおぶし にぼし きわかめ	こめ さといも こんにやく 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	825	今日は七城小のみなさんが、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		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	せわりコッパパン 鯖なしマヨネーズ さとう あぶら じゃがいも 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	779	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『ダシをしっかりと取る』『みそを入れてから煮過ぎない』ことがポイントです。
13	木	ひじきごはん		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	757	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!
14	金	カレーライス		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 じゃがいも 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	837	☆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。

☆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			えいりょうりょう		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)	中学校 たんぱく質(g)		
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。
17	月	マーボーなす どん		もやしのナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ ちりめん わかめ	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら ごま	にんにく しょうが たまねぎ なす にんじん たけのこ しいたけ ねぎ もやし きゅうり	602 24.5	758 29.5	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		ポークビーンズ イタリアンサラダ	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 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	609 25.8	742 31.1	ポークビーンズは水でもどした大豆を、釜で長い時間コトコト煮て作ります。おいしさの秘密は大豆をゆでた煮汁も使うことです。おいしい大豆の味をぜひ、味わってみましょう！	
【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！今月は菊池の「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！
19	水	むぎごはん		いもとベーコンの とうにゅうみそしる きびなごカリカリフライ つぼづけあえ	ぎゅうにゅう ベーコン みそ とうにゅう かつおぶし にぼし きびなごカリカリフライ	こめ むぎ さつまいも あぶら ごま	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ キャベツ きゅうり つぼづけ	648 20.8	808 24.9		
【ふるさとくまさんデー『上益城の郷土料理（文楽飯、いちよう葉汁）』】											今日はふるさとくまさんデー！
20	木	ぶんらくめし		いちようばじる ちぐさやき	ぎゅうにゅう あげ とりにく だいず 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 さといも	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		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 さといも ごま 筋なしマヨネーズ 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、かつお節からとった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		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 ポタージュール ベシャメルソース アーモンド 筋なしヨーグルトドレッシング	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	白菜は寒くなるとある変化がおこります。さて、どんな変化でしょう？白菜は寒くなると、自分の葉が凍らないようにするため、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。
26	水	むぎごはん		とうふとわかめの みそしる からあげ カリカリきゅうり	ぎゅうにゅう とうふ わかめ にぼし あげ かつおぶし とりにく	こめ むぎ でんぷん こむぎこ あぶら ごま	だいこん ねぎ にんじん はくさい にんにく しょうが きゅうり つぼづけ	689 26.9	841 31.6	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、でんぷ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！	
七城小にこにこ給食 & 七城中3年リクエストメニュー【フルーツヨーグルト】											今日は七城小はにこにこ給食です。
27	木	こめこかぼちゃ パン		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 カレーうどん 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 パイン缶 もも缶	660 21.6	823 26.0	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		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 こんにやく さとう ごま あぶら でんぷん	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ったダシに鶏肉や野菜を入れて煮て、卵でとじた料理です。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。