



秋のふかまりとともに、ちかごろ食べのこしがへってきています。しょくよくの秋ですね。

11月8日は「いいは」の日。虫歯をつくらないように、あまいものとりすぎに気をつけましょう。また、歯や健康のために、よくかんで食べるようにしましょう。



こんげついきゅうしょくもくひょう

よくかんで たべよう



あさごはん たべたか？	日	よう	しゅしょく	おかず	ざいりょう			おしらせ	きゅうしょくメモ	
					き ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちようしきととのえる			
	1	もく	むぎごはん	ピピンバ (にくみそ・ナムル) もずくとかまごのスープ ミニかみせんりー	こめ むぎ ごま ごまあぶら でんぶん あぶら さとう	ぎゆにゆう たまご ぶたにく だいす もずく みそ	しいたけにんにくしょうが もやしにら にんじん たまねぎ ねぎ	○	ピピンバは、かんこくの料理 です。肉といっしょにやさしいも もりもりたべましょう。	
	2	きん	セルフパーガー	さけフライ ケチャップ ポイルやさい とうにゅういりコーンシチュー	パン じゃがいも さとう パンこ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゆう さけ チーズ ベーコン とうにゅう いんげんまめ	キャベツ にんじん たまねぎ コーン	○	生クリームのかわりにとうにゅう クリームをいれて、コーンシチュー をつくりました。	
	5	げつ	ごはん	そぼろに やさいのあまず かなぎのつくだに	こめ こんにやく じゃがいも でんぶん さとう あぶら ごま	ぎゆにゆう あつあげ ぶたにく かなぎのつくだに	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ しょうが はくさい	○	かなぎのつくだには、小さい 小魚です。こうなごともよび ます。	
	6	か	むぎごはん	さばのカレーあげ こまつなのひじきあえ みそしる	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゆにゆう さば とうふ あげ ひじき とうふ あげ わかめ みそ (だしりりこ)	もやし こまつな にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ だいこん	○	さばのカレーあげは、こむぎこに カレーこをまぜて、さばにまぶして カラッとからあげにします。	
	7	すい	地区別人権研修会 きゅうしょくはありません	【あさごはん げんきになれる 「まほう」だね】 天草市立五和小学校 1年池崎 結愛さん 【朝ごはん 「今日もがんばれ」 メッセージ】 八代市立八代小学校 保護者 大橋理恵子さん 熊本県教育委員会の朝食キャンペーンで入賞した作品です。(平成29年度)						
	8	もく	むぎごはん	いわししょうがに れんこんのみそマヨいため しらたまじる あじのたび	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら しらたまもち マヨネーズ	ぎゆにゆう いわし あげ ぶたにく かまぼこ (だしこんぶ・かつおぶし)	れんこん にんじん しょうが だいこん こまつな しいたけ	○	【あじのたび：うき】 「うき」のれんこんやしらたまを つかって、うきを作ります。	
	9	きん	ミルクパン	じゃがいものケチャップに コールスロー てづくりりんごゼリー	ミルクパン じゃがいも マカロニ あぶら さとう	ぎゆにゆう ぶたにく かんでん	たまねぎ にんじん しめじ トマト にんにく キャベツ きゅうり りんごかじゅう	○	りんごは、青森県や長野県がおもな 産地です。熊本でも、阿蘇の 小国ではりんごがとれます。	
	12	げつ	ごはん	おやこうどん とうふサラダ のりつくだに	こめ うどん ごま さとう ごまあぶら	ぎゆにゆう たまご とり あげ かまぼこ とうふのり わかめ (だしこんぶ・かつおぶし)	たまねぎ にんじん ねぎ もやし しいたけ コーン	○	たまごは、体をつくる食べもの です。「完全栄養食品」と いわれ、とても栄養があります。	
	13	か	むぎごはん	さかなのかばやき こまつなのごまあえ あきのみかくじる	こめ むぎ さつまいも こんにやく ごま ごまあぶら こむぎこ	ぎゆにゆう だいず ホキ みそ (だしりりこ)	しょうが もやし ねぎ こまつな にんじん だいこん ごぼう しめじ	4年生 見学旅行	だいず さつまいも だいこん しめじが入ったみそ汁です。	
	14	すい	しょくパン	はっぼうさい きんとん スライスチーズ	パン さとう でんぶん さつまいも あぶら ごま	ぎゆにゆう ぶたにく うずらたまご いか チーズ	はくさい たまねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ しょうが レーズン	3年生 見学旅行	きんとんは、漢字でかくと、 金のかたまりとかきます(金団) おめでたいのでおせちにいれます。	
	15	もく	チキンコーヤ カレー	チキンコーヤカレー フルーツミックス ぶくじんづけ	こめ むぎ じゃがいも あぶら	ぎゆにゆう とり にく チーズ こうやどうふ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが もも パイン りんご ふくじんづけ	○	新作のチキンコーヤカレーです。 こうやどうふは、しょうがが少なく たんぱく質が多い食品です。	
	16	きん	あげパン	にくだんごスープ だいこんサラダ	パン さとう あぶら	ぎゆにゆう ミートボール ツナ きなこ	キャベツ たまねぎ もやし ねぎ にんじん しいたけ だいこん コーン きゅうり	○	あげパンは、たのしみしている 人が多い人気メニューです。給食 の先生も楽しみにしています。	
	19	げつ	ごはん	れんこんのからあげ ポークチャップ ひこまるデー はるさめスープ「れんこん」	こめ でんぶん あぶら はるさめ さとう	ぎゆにゆう ぶたにく かまぼこ	れんこん にんにく しょうが たまねぎ しめじ チンゲンサイ にんじん しいたけ	○	とりのからあげを作るようにして 作る「れんこんのからあげ」 です。まるでお肉のようです。	
	20	か	むぎごはん	みそおでん みずなのこんぶあえ ふりかけ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく ごま ごまあぶら	ぎゆにゆう うずらたまご あつあげ ちくわ こんぶつくだに みそ(だしこんぶ・かつおぶし)	だいこん にんじん もやし みずな	○	ふゆのだいひょうてきな なべ りょうりの「おでん」です。 コトコトと煮込んであります。	
	21	すい	しょくパン	きのこスパゲティ かみかみサラダ マーシャルピーンズ	パン スパゲティ バター カシュナッツ さとう あぶら マーシャルピーンズ	ぎゆにゆう とり にく ベーコン チーズ しらす	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ エリンギ いんげん にんにく キャベツ きゅうり	○	リクエストの声があるくらい人気の かみかみサラダです。しらすや ナッツで、かみかみがあります。	
	22	もく	むぎごはん	さんまのしせんふうみ だいこんのナムル コーンとかまごのスープ	こめ むぎ でんぶん さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゆにゆう たまご さんま ハム	ねぎ しょうが にんにく コーン だいこん こまつな にんじん たまねぎ	○	中国のしせんしょうは、 とうがらしをいれた料理がとく ちょうです。	
	23	きん	きんろうかんしゃの日			勤労感謝の日は、古くは新嘗祭(にいなめさい)といつて、収穫を感謝する宮中行事でした。 昭和23年から「勤労感謝の日」と定められました。				
	26	げつ	ごはん	カレーマール かきわかめのサラダ みかん	こめ でんぶん ごまあぶら ごま さとう あぶら	ぎゆにゆう とうふ わかめ ぶたにく	たまねぎ にんじん ねぎ コーン にんにく しょうが キャベツ みかん	○	みかんにあるビタミンCは、 びょうきのよぼうをおたすけ する「おたすけマン」です。	
	27	か	チャーハン	まごはやさしいレンコンチャーハン きびなごフライ ワタンスープ・ミニぶどうゼリー	こめ むぎ ワンタン パンこ さとう ごまあぶら あぶら	ぎゆにゆう ぶたにく たまご ベーコン きびなご のり	れんこん たまねぎ エリンギ ねぎ にんにく にんじん もやし チンゲンサイ しいたけ	○	さがしてみましょ。チャーハンには まごやさしいがはいっています	
	28	すい	まるパン	ポークシチュー キャベツとパインのサラダ きなこピーンズ	パン じゃがいも バター こむぎこ でんぶん さとう あぶら	ぎゆにゆう ぶたにく チーズ いりだいず きなこ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ パイン きゅうり	○	昔より、かむ回数が増えて だいずなど、かたいものをかんで しっかりかんでたべましょ。	
	29	もく	むぎごはん	さかなハンバーグ ほうれんそうのおかかあえ こんさいのみそしる	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぶん さつまいも	ぎゆにゆう さかなハンバーグ あげ みそ (だしりりこ)	もやし ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう ねぎ	○	魚をすりみにして、ハンバーグ にしてあります。とくせいの たれがかかっています。	
	30	きん	しょくパン	ペネポロネーゼ ナッツサラダ りんごジャム	パン カシュナッツ マカロニ りんごジャム あぶら さとう	ぎゆにゆう チーズ ぶたにく ぎゅうにゆう	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ きゅうり コーン	○	ポロネーゼは、イタリアのポローニャ 地方のりょうりです。ペンの先 のようなペネをつかいます。	