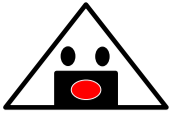


10がつのこんだてひょう



大江小学校

日曜	献立名	使用する食品名					栄養価 小学校(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		
		(赤)おもに体をつくるもの		(緑)おもに体の調子を整えるもの		(黄)おもにエネルギーのもとになるもの			
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう		おもに脂質 油脂	
3	げつ ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう きびなごごまフライ もやしのナムル クッパ		ぎゅうにゅう		こまつな もやし キャベツ・たまねぎ・きくらげ	こめ・むぎ パンこ・ごま さとう でんぶん	あぶら ごま・ごまあぶら ごまあぶら	606 24.8	
4	か コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃのクリームに かいそうサラダ こくとうビーンズ		ぎゅうにゅう	とりにく チーズ・ぎゅうにゅう かぼちゃ・にんじん しらすぼし・わかめ・かいそう	たまねぎ・しめじ キャベツ・きゅうり	マカロニ さとう こくとう	あぶら ごまあぶら	572 27.4	
5	すい むぎごはん ぎゅうにゅう こまつないりしおマーボー はるさめのちゅうかあえ あじつけのり		ぎゅうにゅう	とうふ・ぶたにく・だいず わかめ あじつけのり	こまつな にんじん たまねぎ・にんにく・しょうが もやし・コーン	でんぶん・さとう はるさめ・さとう	あぶら・ごまあぶら	593 24.9	
6	もく だいずごはん ぎゅうにゅう れんこんのきんぴら つみれのみそしる	じゅうさんや (まめめいげつ)メニュー 		ぶたにく さかなのつみれ・とうふ・みそ わかめ・だしりこ	にんじん にんじん・ねぎ	えだまめ・ごぼう れんこん はくさい・だいこん	こめ・さとう こんにやく・さとう	あぶら あぶら	579 24.1
7	きん ミルクパン ぎゅうにゅう ちゃんぽん ぎょうぎ みかん		ぎゅうにゅう	ぶたにく・かまぼこ ぎょうぎ	にんじん・ねぎ キャベツ・もやし・たまねぎ・きくらげ・しょうが・にんにく	パン スパゲティ	あぶら あぶら	584 24.1	
11	か まるパン ぎゅうにゅう けんさんまだいフライ コールスロー ミネストローネ	たべておうえん けんさんまだい 		たい だいず・いんげんまめ・ベーコン	にんじん かぼちゃ・トマト・にんじん	キャベツ・コーン たまねぎ・にんにく	パンこ あぶら あぶら	621 27.0	
12	すい なすのそぼろどん ぎゅうにゅう じゃこあえ こんさいのみそしる		ぎゅうにゅう	ぶたにく・だいず しらすぼし・わかめ とうふ・みそ	にんじん たまねぎ・なす・にんにく・しょうが	こめ・むぎ・はるさめ・さとう さとう さつまいも	ごまあぶら・あぶら	578 20.1	
13	もく ごはん ぎゅうにゅう さかなとレバーのナッツあえ はるさめじる ふりかけ		ぎゅうにゅう	とりレバー・ホキ かまぼこ・だしかつお だしこんぶ	ピーマン にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ たまねぎ・はくさい・しいたけ	でんぶん・こむぎこ・さとう あぶら・カシューナッツ はるさめ	599 22.9	
14	きん コッペパン ぎゅうにゅう さつまいものシチュー だいこんサラダ てづくりぶどうゼリー		ぎゅうにゅう	ベーコン・いんげんまめ とりにく	チーズ・ぎゅうにゅう にんじん わかめ にんじん	たまねぎ・しめじ だいこん・きゅうり ぶどうジュース	パン さつまいも さとう さとう	あぶら あぶら	604 21.4
17	げつ ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう にくどうふ もやしのこんぶあえ みかん		ぎゅうにゅう	とうふ・ぎゅうにゅう こんぶのつくだに	にんじん・ねぎ にんじん	はくさい・たまねぎ・しょうが・しいたけ もやし・きゅうり みかん	こめ・むぎ こんにやく・さとう あぶら ごま	580 23.1	
18	か しよくパン ぎゅうにゅう カレーうどん かみかみチーズサラダ ブルーベリージャム		ぎゅうにゅう	ぶたにく・だしかつお チーズ・しらすぼし	にんじん・ねぎ たまねぎ・しょうが キャベツ・きゅうり ブルーベリー	パン うどん さとう さとう	あぶら カシューナッツ・あぶら	605 22.3	
19	すい むぎごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグ れんこんのごまネーズあえ かきたまじる	ひごまるデー「れんこん」 		とうふハンバーグ たまご・かまぼこ・だしかつお だしこんぶ	にんじん にんじん・ねぎ	キャベツ・れんこん たまねぎ・えのきたけ	こめ・むぎ さとう・でんぶん ごま・ノンエッグマヨネーズ	あぶら あぶら	642 23.7
20	もく ごはん ぎゅうにゅう いわしのおかか かきなます たまねぎのみそしる		ぎゅうにゅう	いわし・かつおぶし とうふ・あぶらあげ・みそ わかめ・だしりこ	にんじん・ねぎ にんじん・ねぎ	だいこん・かき たまねぎ	こめ さとう ごま	609 22.9	
21	きん ミルクパン ぎゅうにゅう にんじんサラダ タイピーエン ミックスかりんとう		ぎゅうにゅう	ツナ うずらたまご・ぶたにく・かまぼこ だいず	にんじん にんじん・ねぎ いりこ	きゅうり はくさい・たまねぎ・しょうが・しいたけ	パン さとう はるさめ さつまいも・さとう	あぶら あぶら あぶら・アーモンド	604 27.4

※献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。

こんげつのきゅうしよくもくひょう
め た し
目によい食べものを知ろう

10月10日は目の愛護デーです。
ビタミンAを多く含むにんじん・ほうれんそうなどの野菜や、アントシアニンを含むブルーベリーなど、目によい食べ物がたくさん登場します。給食をしっかり食べて、目の健康について考えてみましょう。

6日(木)
十三夜メニュー

10月8日(土)は十三夜です。十三夜とは、十五夜に次いで月が美しく見える日です。十三夜の頃は栗や豆の収穫期なので「豆名月」や「栗名月」とも言われます。

11日(火)
くまもとけんさんたい

新型コロナウイルスの影響で、熊本県の魚を買う人が減っています。この日は、熊本県で養殖された「たい」を食べ、熊本の漁業を応援しましょう!

19日(水) ひごまるデー
～熊本市でとれた食材を紹介する給食の日～

「れんこん」をしようかします。

てんめいちく 天明地区でとれます

24	げつ	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ		64.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		にくだんごのちゅうかあんかけ	チキンミートボール		ピーマン	たまねぎ	さとう・でんぷん	あぶら	
		チンゲンサイのあえもの			チンゲンサイ・にんじん	もやし	さとう	ごま	
25	か	コーンとたまごのスープ	たまご・ベーコン		にんじん・ねぎ	たまねぎ・コーン	でんぷん		22.0
		しょくパン					パン		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		わふうスパゲティ	ぶたにく・さかなすりみあげ	ひじき	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ・えのきたけ	スパゲッティ	あぶら	
26	すい	ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	あぶら	24.6
		マーシャルピンズ					マーシャルピンズ		
		むぎごはん					こめ・むぎ		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
27	もく	さばのしょうがに	さば			しょうが	さとう		26.2
		おかかあえ	かつおぶし		にんじん	もやし・はくさい			
		とうにゅうみそしる	とうふ・とうにゅう・あぶらあげ・みそ	だしりこ	にんじん・ねぎ	だいこん・えのきたけ	じゃがいも		
		きのこカレー	ぶたにく	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・えのきたけ・しめじ・エリンギ・にんにく・しょうが	こめ・じゃがいも	あぶら	
28	きん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					63.6
		そくせきつけ			にんじん	キャベツ・はりはりづけ		ごま	
		ミニりんごゼリー					りんごゼリー		
		コッペパン					パン		
31	げつ	かぼちゃフライ	ぶたにく		かぼちゃ	たまねぎ	パンこ	あぶら	20.6
		やさいスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・しめじ	じゃがいも	あぶら	
		ナッツのりんかけ					さとう	カシューナッツ・アーモンド	
		ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ		
31	げつ	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					64.2
		ごぼういりメンチカツ	メンチカツ					あぶら	
		にんじんのごまあえ			にんじん・こまつな		さとう	ごま	
		こそでだごじる	とりにく・みそ	だしりこ	にんじん・ねぎ	だいこん・しいたけ	こむぎこ・さつまいも		

※献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。

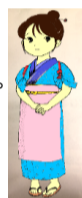
31(月)



だいたす くまもとさいはっけん あじ たび
大好き熊本再発見 味の旅「きくち」

●こそでだごじる

菊池地方の郷土料理で、さつまいもと小麦粉で作っただんごと、野菜などたくさんの具材と一緒に煮こんだ料理です。むかし、だんごを作るときに、着物の袖が邪魔になるので、たすきをかけて小袖を引き上げてだんごを作ったことから、この名前がつけられたといわれています。



●ごぼう

菊池市は、米の裏作として全国に先駆けて「水田ごぼう」の栽培を始めました。水田ごぼうは、色の白さと上品な味わい、繊維質のきめこまかさ特徴です。



●にんじん

菊池地域の白川水系で栽培されているにんじんは、βカロテンとミネラル・ビタミンがたっぷり入っています。体の免疫力を高めてくれるので病気にかかりにくくなり、健康づくりの頼もしい味方です。

