



	月	火	水	木	金	
献立	3  文化の日	4 キャラメルポテト  ブロッコリーの塩ゆで   ココアパン トマトと卵のスープ さつまいもはその名の通り、さつまいも(鹿児島)から全国に広がっていきましました。日本ではいろいろな名前前でよばれていて、「かんしょ」「からいも」「りゅうきゅういも」などのよび名があります。	5 もやしのごまあえ  いわしのみぞれ煮   麦ごはん のつべい汁 ごぼうはヨーロッパや中国では薬として用いられています。ごぼうは便秘を解消し、体内のコレステロール値を下げる「食物せんい」を多く含んでいます。	6 かみかみチップス  大根サラダ   にんじんパン 肉みそ春雨スープ 11月8日は「いい歯の日」です。おいしく食べるには、歯と口の健康は大切なことです。しっかりとむことで唾液が分泌され、胃や腸での吸収がよくなります。しっかりとんで食べましょう。	7 八代市学校給食研究協議大会のため、給食はありません。 	
	赤	小635 中812 幼稚園はありません 牛乳 卵 ベーコン ココアパン でんぷん 油 バター さつま芋 砂糖	小592 中759 幼480 牛乳 鶏肉 いわしのみぞれ煮 米 油 ごま でんぷん 砂糖 麦 さといも こんにやく	小607 中774 幼稚園はありません 牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ 人参パン ごま 砂糖 油 はるさめ ごま油 じゃがいも ねぎ しょうが にんにく きゅうり		
	黄					
	緑					
献立	10 小松菜の炒め物  手作りみそふた   麦ごはん すまし汁 小松菜は、これから冬にかけて美味しくなる緑黄色野菜です。ビタミン、ミネラル、カルシウム、鉄分、カロテンを多く含み、とても体にいい食品です。	11 コールスローサラダ    かぼちゃパン スパゲティナポリタン スパゲティはイタリア料理の代表的なものです。ナポリタンは、たまねぎやピーマンを炒め、ケチャップで味をつけた日本生まれの料理です。	12 パンサンスー  手作りふりかけ   麦ごはん 八宝豆腐 中国では、基本的には火を通したものを温かいものを食べます。中国は国の面積が広いので、同じ国の中でも地形や気温が異なります。そのため、地域によって調理方法や使われる食材も違います。	13 ポイルキャベツ  魚のオーロラソース   コッペパン クリームスープ 魚にかかっているオーロラソースの名前は、オーロラという言葉が、フランス語で「明け方」を意味することからつけられたそうです。	14 ビーンズサラダ    (麦ごはん) ハヤシライス (ハヤシルウ) じゃがいもには、でんぷんが多く含まれており、「熱や力のもとになる」はたらきがあります。じゃがいもは、野菜が多く含む栄養素の「ビタミンB」や「ビタミンC」もたくさん含んでいます。	
	赤	小606 中754 幼 牛乳 豚肉 わかめ	小561 中781 幼456 牛乳 鶏肉	小600 中771 幼468 牛乳 豚肉 豆腐 青のり いか ちりめん 糸かつお	小642 中835 幼512 牛乳 ベーコン ホキフライ コッペパン ニョッキ 油	小598 中733 幼503 牛肉 牛乳 豚肉 ミックスビーンズ ハム
	黄	米 麦 砂糖 油 たまねぎ ねぎ しょうが こまつな 人参 えのきたけ コーン もやし	かぼちゃパン スパゲティ 砂糖 油 たまねぎ 人参 きゅうり コーン しめじ ピーマン キャベツ	米 でんぷん 麦 油 春雨 砂糖 ごま油 ごま たまねぎ キャベツ たけのこ 人参 きくらげ きぬさや もやし	たまねぎ 人参 コーン キャベツ 枝豆	麦 じゃがいも たまねぎ 人参 グリーンピース きゅうり キャベツ
	緑					
献立	17 しそひきあえ  やきししゃも(幼1.小中2)   麦ごはん 五目煮 大豆はたんぱく質が豊富な食品です。また、脂質やビタミン・無機質なども豊富に含み、畑のお肉とも呼ばれます。成長期のみなさんにとって、大切な栄養素がとれますので、残さず食べるようにしましょう。	18 ほうれん草のサラダ  コロケ   ミルクパン マカロニスープ ほうれん草は、野菜の中で鉄分が多く、鉄分の吸収を助けるビタミンCも豊富に含まれています。そのほかのビタミン、食物せんいも多くふくみます。成長期のみなさんには、しっかりと食べてほしい食品です。	19 すの物  くまさんデー (南関あげ丼の具)   南関あげ丼 豆腐となめこのみそ汁 今日はふるさとくまさんデーの献立です。「南関あげ」は、玉名郡南関町に伝わる伝統的な保存食です。パリパリと乾そうしているため、およそ3ヶ月の長期保存ができます。	20 かぼちゃサラダ  イチゴジャム   食パン 煮込みうどん 白菜は、今から約1500年前の、明治(めいじ)時代に中国から日本に伝わりました。その後、日本の風土(ふうど)に合うように品種改良(ひんしゅかいりょう)が行われ、一般の人が食べるようになりました。	21 海そうサラダ    (麦ごはん) ポークカレーライス (カレールウ) カレーは、インド料理を元にイギリスで誕生しました。日本には、明治時代にイギリスから伝わり、日本に合うように作りかえた料理がカレーライスです。	
	赤	小574 中751 幼410 牛乳 いんげん 鶏肉 大豆 ししゃも	小610 中803 幼469 牛乳 ベーコン ツナ	小615 中793 幼508 鶏肉 牛乳 豆腐 わかめ 卵 南関あげ ちりめん	小607 中757 幼459 牛乳 鶏肉 ハム	小585 中751 幼484 豚肉 牛乳 海そう 大豆 ツナ
	黄	米 こんにやく 麦 さといも 砂糖 油 ごぼう 人参 きゅうり キャベツ 乾しいたけ たけのこ	ミルクパン マカロニ 油 コロケ たまねぎ キャベツ きゅうり 人参 ほうれん草	米 油 麦 砂糖 でんぷん 人参 たまねぎ 白菜 きゅうり ねぎ 乾しいたけ なめこ キャベツ	食パン うどん麺 油 砂糖 いちごジャム 白菜 しめじ かぼちゃ たまねぎ ほうれん草 きゅうり 人参	米 油 ごま油 麦 じゃがいも 砂糖 たまねぎ 人参 きゅうり レモン しょうが キャベツ
	緑					
献立	24 ふりかえ休日 11月23日は勤労感謝の日  勤労感謝の日は、もともと「新嘗祭(にいなめさい)」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。わたしたちは、普段何気なく食事をしていますが、その裏には、食べ物を育てる人や運搬をする人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。	25 りんご  れんこんサラダ   コッペパン ポークビーンズ れんこんは、穴があいていて向こう側が見えるので、将来が見えるということで縁起(えんぎ)のいい食べ物とされています。	26 マカロニサラダ  さばのカレー焼き   麦ごはん きのこと汁 さばやさんま、いわしなど、背中が青い魚のことを「青魚」といいます。青魚には、DHA(ディーエイチイー)という栄養素が多く含まれていて、DHAは脂質のなかまで、記憶力(きおくりょく)や学習能力を高める働きがあります。	27 コロコロサラダ  トマトオムレツ   黒糖パン 炒めビーフン 豚肉にたくさん含まれる「ビタミンB1」は、体の中で糖質をエネルギーに変えるために欠かせない栄養素です。体を元気にし、健康に保つ働きがあります。	28 すみそあえ    納豆 ごはん おでん 今から約6800年前の、室町(むろまち)時代のおでんは、今のような煮こみ料理ではなく、豆腐にみそをぬってやいた「田楽(でんがく)」で、「おでん」という名前もこの「田楽」から来ています。	
	赤	小585 中740 幼442 牛乳 豚肉 大豆	小609 中784 幼476 牛乳 鶏肉 さば	小659 中839 幼506 牛乳 豚肉 竹輪 オムレツ	小630 中796 幼524 牛乳 鶏肉 厚揚げ わかめ うずら卵 竹輪 納豆	
	黄	コッペパン じゃがいも 油 マーガリン 砂糖 ごま たまねぎ 人参 きゅうり コーン グリーンピース れんこん りんご	米 でんぷん 麦 マカロニ 大根 しめじ キャベツ きゅうり エリンギ えのきたけ ねぎ しいたけ 人参 しょうが コーン	黒糖パン ビーフン ごま油 油 じゃがいも もやし キャベツ ねぎ しいたけ たけのこ 人参 きゅうり 枝豆	米 砂糖 こんにやく さといも 油 大根 きゅうり 人参 キャベツ	
	緑					

献立は都合により変更になる場合がございますがご了承ください。