

☆10月の給食目標・・・好ききらいなく なんでもたべよう

日	曜	しゅしよく	牛乳	おかず	あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの	えいよう	
					血や肉や骨になる	熱やちからになる	体の調子をととのえる	1日あたりのエネルギー	たんぱく質
1	火	麦ごはん	春雨スープ 豚キムチ炒め ナムル	牛乳 ちくわ 豚肉	米 麦 春雨 油 砂糖 ごま ごま油	人参 玉ねぎ ねぎ 椎茸 白菜(キムチ) なら もやし ほうれん草	キムチは朝鮮半島の漬物のことです。白菜などの野菜に塩や唐辛子などを使って作ります。発酵食品のひとつで、おなかの調子を整えてくれる食品です。	572	22.0
2	水	麦ごはん	わかめスープ 竹輪の磯辺揚げ おかつ和え	牛乳 青のり かつお節 豆腐 わかめ ちくわ だし(かつお節・昆布)	米 麦 小麦粉 油	椎茸 チンゲン菜 キャベツ 小松菜 人参	今日のスープはかつお節・昆布でだしをとっています。かつお節のイノシン酸、昆布のグルタミン酸が合わさることで、よりおいしいうまみを生み出してくれます。	567	23.3
3	木	ミルクパン	きのこスープ やきそば かまぼこ マヨサラダ	牛乳 豚肉 いか エビ かまぼこ 青のり	パン ちゃんぽん類 マヨネーズ	玉ねぎ えのき パセリ しめじ エリンギ キャベツ 人参 ねぎ ビーマン ごぼう	秋は「きのこ」が旬の時期です。きのこは「食物繊維」を多く含み、おなかの調子を整えてくれます。	643	28.1
4	金	わかめごはん	かきたま汁 鶏の照り焼き ごま酢和え	牛乳 卵 ちくわ 鶏肉 わかめ だし(かつお節・昆布)	米 麦 じゃがいも でんぶん ごま 砂糖 ごま油	人参 ほうれん草 ねぎ もやし きゅうり しょうが	松橋支援学校の給食で使っているお米は「くまさんの力」という品種です。ごはんの粒が大きく、粘り気があるのが特徴のお米です。	587	27.1
7	月	麦ごはん	みそ汁 さばのソース煮 梅肉和え	牛乳 あげ わかめ みそ さば だし(いりこ)	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま	玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 大根 梅干し	今日はさばのソース煮です。ウスターソースを使って煮込みました。さばにはDHAやEPAが含まれ、血液をサラサラにする働きがあります。	561	32.1
8	火	麦ごはん	ずまし汁 じゃがいものそぼろ煮 キャベツの甘酢和え	牛乳 かまぼこ 鶏肉 だし(かつお節・昆布)	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 でんぶん	えのき 人参 玉ねぎ ねぎ 椎茸 枝豆 キャベツ	じゃがいもは一年中たべることのできる食品ですが、旬は「春」と「秋」です。秋に採れたじゃがいもは皮が厚く、長期保存ができます。	564	21.6
9	水	麦ごはん	スーミータン マーボー豆腐 きゅうりの昆布和え	牛乳 ベーコン 卵 豆腐 豚肉 みそ 昆布	米 麦 でんぶん 油 砂糖 ごま油	コーン 人参 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく きゅうり	今日は中華料理です。スーミータンとはコーンが入った卵のスープのことを言います。	562	29.3
10	木	食パン	マカロニのクリーム煮 ツナサラダ ブルーベリージャム	牛乳 鶏肉 生クリーム ツナ チーズ	パン マカロニ じゃがいも オリーブ油 米粉 パター マヨネーズ	マッシュルーム 人参 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり ブルーベリー	今日は目の愛護デーです。ブルーベリーにはビタミンAが多く含まれ、目の健康を手助けする働きがあります。	659	27.7
11	金	ハヤシライス	野菜スープ ごまじゅくサラダ	牛乳 豚肉 スkimミルク しらす	米 オリーブ油 砂糖 ごま 油 ルウ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく トマト ビーマン 椎茸 セロリ コーン キャベツ	ハヤシライスはトマトをたっぷり使って作っています。トマトは「ビタミンC」や「リコピン」という栄養がたくさん含まれています。	605	20.5
15	火	麦ごはん	豆腐の味噌汁 魚と根菜の甘辛揚げ ゆかり和え	牛乳 みそ 豆腐 あげ わかめ だし(いりこ)	米 麦 じゃがいも 油 ごま 砂糖	人参 玉ねぎ 小松菜 れんこん 枝豆 キャベツ きゅうり	みそは発酵食品のひとつです。発酵食品はおなかの調子を整えてくれるはたらきがあります。	547	20.1
16	水	麦ごはん	にらたまスープ 豆腐ハンバーグ(きのこソース) ひじきごま和え	牛乳 卵 鶏肉 豚肉 ひじき 豆腐 だし(かつお節・昆布)	米 麦 でんぶん 油 デミグラスソース 砂糖 ごま パン粉	えのき 人参 椎茸 なら しめじ キャベツ コーン 玉ねぎ	にらたまスープに使っている卵は、タンパク質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含む栄養がたっぷりの食品です。	549	23.2
17	木	ココアパン	チンゲン菜のスープ 厚揚げのメイトソース れんこんチップサラダ	牛乳 牛肉 チンゲン菜 豚肉 厚揚げ ツナ	パン 砂糖 ごま油 マヨネーズ	えのき 人参 チンゲン菜 しょうが 玉ねぎ 椎茸 れんこん グリーンピース きゅうり	れんこんは、今が旬の野菜です。宇城地区でもたくさん作られています。農家さんおすめのれんこんチップを使ったサラダです。	633	27.3
18	金	救給カレー	照り焼きチキン 根菜野菜のスープ 熊本県産みかんゼリー	牛乳 鶏肉	じゃがいも 砂糖 米	しめじ トマト 人参 切り干し大根 玉ねぎ みかん	今日は「防災給食」です。そのまま食べられて長期保存ができる救給カレーとゼリー、温めるだけで食べられるチキン、保存が効く食材(芋・人参・玉ねぎ・切干大根)を使った野菜スープです。	566	18.1
21	月	麦ごはん	味噌汁 肉豆腐 キャベツのひじき和え	牛乳 牛肉 豆腐 ひじき わかめ あげ みそ だし(いりこ)	米 麦 じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 でんぶん	玉ねぎ ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	今日は「鉄分」たっぷりのひじきを使っています。鉄分は血液をつくる材料になります。成長期で血液量が多くなる今の時期にたくさんとりたい栄養素です。	636	27.3
22	火	ゆかりごはん	コンソメわかめスープ 筑前煮 きびなご唐揚げ	牛乳 わかめ とり きびなご だし(かつお節・昆布)	米 里芋 こんにゃく 油 砂糖 でんぶん	椎茸 コーン 玉ねぎ れんこん ごぼう たけのこ 人参 いんげん しめじ	今日は「きびなご」という小魚を使った唐揚げです。熊本県産のきびなごを使っています。骨ごと食べてカルシウムアップ!	590	24.2
23	水	南関あげ丼	丼汁 大豆の甘酢和え	牛乳 鶏肉 あげ 卵 ちくわ 大豆 厚揚げ だし(かつお節・昆布・いりこ)	米 でんぶん 油 砂糖	ごぼう 人参 玉ねぎ ねぎ 大根 きゅうり	南関あげは熊本県南関町の特産品です。油揚げをカラッと揚けているのが特徴で、だしをたっぷり含むとふわふわ食感になります。	662	33.0
24	木	パン	ミネストローネ 焼き栗クロック チーズサラダ	牛乳 ベーコン チーズ	パン オリーブ油 栗 じゃがいも マカロニ 小麦粉 油 砂糖 さつまいも	人参 玉ねぎ セロリ にんにく キャベツ トマト パセリ きゅうり	今日は今が旬の「栗」を使った焼き栗クロックです。熊本県も全国的に栗の産地です。ほんのり甘くておいしいですよ。	677	20.8
25	金	麦ごはん	ふわふわスープ 魚のマヨネーズ焼き きのこチヂ	牛乳 みそ ベーコン 卵 チーズ ホキ	米 麦 パン粉 油 マヨネーズ バター	人参 玉ねぎ 椎茸 コーン しめじ エリンギ チンゲン菜 パセリ	今日はホキというお魚を使っています。ホキはオーストラリア南部やニュージーランド近海に生息する深海魚で、1メートルくらいの大きな魚です。	659	29.3
28	月	チキンカレー	コンソメスープ じゃこ和え	牛乳 鶏肉 あげ 卵 Skimミルク しらす	米 じゃがいも ルウ オリーブ油 油	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく ビーマン 椎茸 セロリ コーン キャベツ	給食のカレーは野菜をたっぷり使っています。また隠し味にSkimミルクを入れることでコクがアップとカルシウム強化しています。	619	21.1
29	火	麦ごはん	豆腐チヂ チャプチェ ピーマンの昆布和え	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 牛肉 昆布	米 麦 ごま 春雨 砂糖 ごま油	玉ねぎ 白菜 人参 ごぼう えのき なら ねぎ 白菜(キムチ) 小松菜 椎茸 ビーマン にんにく	今日は韓国料理です。チャプチェとは、春雨を使った炒め物のことです。今日は春雨にプラスして、牛肉や豚肉、野菜を入れて作りました。	558	22.1
30	水	麦ごはん	のっぺい汁 魚の香味だれ いんげんのごま和え	牛乳 豆腐 ちくわ 赤魚	米 麦 こんにゃく 里芋 でんぶん 油 砂糖 ごま油	ごぼう 人参 大根 ねぎ 椎茸 しょうが にんにく いんげん	今日は「赤魚」というお魚を使っています。赤魚とは流通上の総称で、体が赤い色の魚のことをいいます。代表的なものはアコウダイです。	626	27.2
31	木	コッパパン	パンキンポタージュ かぼちゃのクロック コーンサラダ	牛乳 チーズ ハム 生クリーム	パン じゃがいも バター 油 砂糖 パン粉	パセリ 玉ねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり 人参 コーン	今日はハロウィンにちなんで「かぼちゃ」をたくさん使ったメニューです。かぼちゃは腸よけの意味で飾るそうです。	673	22.9

★今月の給食回数は22回です。 ※都合により献立を変更することもあります。ご了承ください。

10月のふるさとくまさんデーは 10月17日(木曜日)です。蓮根(れんこん)が登場します!