

11月 五和中学校献立表

五和学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	
3	月	文化の日						
4	火	■『カレーはあとのおたのしみ』 むぎごはん		秋なすカレー ツナサラダ	牛乳 大豆 鶏肉 スキムミルク ツナ	米 麦 あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ 人参 なす りんご きゅうり キャベツ コーン	831 27.0
5	水	天草宝島デー:太刀魚 丸パンカット (セルフバーガー)		チキンピーンズ 太刀魚フライ キャベツのコールスロー	牛乳 鶏肉 大豆 たちうお	丸パン さとう 小麦粉 パン粉 あぶら じゃがいも	たまねぎ 人参 枝豆 キャベツ コーン	827 36.4
6	木	むぎごはん		かき玉汁 いわしの生姜煮 もやしの酢の物	牛乳 とうふ 卵 いわし 鶏肉 (にぼし)	米 麦 でんぶん ごまあぶら さとう ごま	人参 たまねぎ にら えのきたけ キャベツ しいたけ もやし	713 29.7
7	金	■『はなちゃんの12歳の台所』 むぎごはん		肉じゃが 切り干し大根の和え物 りんご	牛乳 ちぎりあげ 鶏肉	米 麦 さとう じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら	たまねぎ こんにゃく いんげん 人参 きゅうり 大根 りんご	738 25.3
10	月	■『糸子の体重計』 揚げパン		肉団子スープ さつまいもサラダ	牛乳 きな粉 かまぼこ 鶏肉 豚肉 チーズ	コッパン さとう あぶら さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	人参 きくらげ たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり	732 25.9
11	火	天草宝島デー:新米 塩ごはん (セルフおにぎり)		豚汁 五目さんびら のり	牛乳 さつまあげ 豚肉 厚揚げ 牛肉 のり (にぼし)	米 麦 さとも ごまあぶら ごま さとう	大根 ごぼう 人参 ねぎ いんげん たまねぎ こんにゃく しいたけ	711 26.3
12	水	■『本好きの下克上』 こくとうパン		コンソメスープ 魚のマヨネーズ焼き レンコンサラダ	牛乳 ウィンナー 白身魚 ハム	黒糖パン ノンエッグマヨネーズ ごま	人参 たまねぎ キャベツ パセリ れんこん コーン きゅうり	787 34.3
13	木	むぎごはん		豆乳キムチスープ 人参シューマイ 中華サラダ	牛乳 油揚げ 豆乳 豚肉 豆腐 すりみ ハム	米 麦 ごま ごまあぶら さとう	人参 たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ ねぎ 白菜 もやし きゅうり	854 34.8
14	金	■『おしゃべりなたまごやき』 秋の香りごはん		もずくのすまし汁 五目厚焼きたまご 柿なます	牛乳 油揚げ ちくわ 鶏肉 とうふ 卵 (かつお節・昆布)	米 麦 あぶら さとう ごま さつま芋	しいたけ 枝豆 たまねぎ 人参 もずく ねぎ かき 大根 きゅうり	712 26.8
17	月	■『サラダでげんき』 食パン		秋のクリームシチュー 元気サラダ	牛乳 白いんげん 鶏肉 かつお節 昆布 大豆 チキンハム	食パン さつま芋 あぶら バター 米粉 オリーブゆ さとう	人参 たまねぎ しめじ えのきたけ 枝豆 キャベツ きゅうり トマト コーン	833 33.4
18	火	むぎごはん		おでん ひじきサラダ	牛乳 うすらたまご さつまあげ 鶏肉 ひじき こんぶ あつあげ	米 麦 さとも じゃがいも やきふ ノンエッグマヨネーズ ごま	だいこん こんにゃく 人参 コーン キャベツ きゅうり	774 28.0
19	水	ふるさとくまさんデー:荒尾・玉名の味 むぎごはん		ふしそうめん汁 南関揚げ丼 ヨーグルト	牛乳 とうふ かまぼこ ちくわ 南関揚げ ヨーグルト 鶏肉 卵 (かつお節・昆布)	米 麦 さとう でんぶん そうめん あぶら	たまねぎ しいたけ ねぎ 人参	740 28.0
20	木	■『さつまのおいも』 むぎごはん		さつまいものみそ汁 きびなごこまフライ③ ひじきの炒め煮	牛乳 油揚げ わかめ ごま きびなご 大豆 ひじき さつまあげ (にぼし)	米 麦 あぶら さとう ごま パン粉 さつま芋 ごまあぶら	たまねぎ 人参 しいたけ ねぎ えだまめ こんにゃく	778 28.2
21	金	■『男子弁当部』 むぎごはん		わかめスープ ピビンバ	牛乳 わかめ とうふ 糸かまぼこ 鶏肉 鶏肉 大豆	米 麦 ごま さとう あぶら ごまあぶら	人参 たまねぎ しいたけ しょうが ほうれん草 もやし	702 26.9
24	月	振替休業日						
25	火	持久走大会振り替え						
26	水	天草宝島デー:みかん		タイピーエン 大学芋 みかん	牛乳 うすら卵 かまぼこ 豚肉	ミルクパン 春雨 ごま あぶら さつま芋 さとう 水あめ	人参キャベツ キャベツ チンゲンサイ たけのこ しいたけ みかん	826 27.3
27	木	■『こまったさんのハンバーグ』 むぎごはん		野菜スープ 手作りハンバーグ 大根サラダ	牛乳 とりにく 牛ひき肉 ツナ	米 麦 パンこ マカロニ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ 人参 きゅうり キャベツ チンゲンサイ しめじ えのきたけ 大根	786 31.3
28	金	■『給食アンサンブル』 むぎごはん		マーボー豆腐 はるまき もやしのナムル	牛乳 とうふ 豚ひき肉 鶏肉 大豆	米 麦 さとう でんぶん ごま 小麦粉 あぶら ごまあぶら	ねぎ たまねぎ しいたけ 人参 きゅうり キャベツ たけのこ もやし	851 31.0

★今月から塩が変わります★

先日、二江の『嘉六屋鹽(かろくやえん)』様より通詞島の海水でつくられた塩を無償でいただきました。「子供たちのためにおいしい塩を使って欲しい」という生産者の方の思いがこめられています。地元でつくられた貴重な塩です。給食をとおして子供たちに安心安全な地元の味を知ってもらえたらうれしいです。早速ですが11/11は「新米×嘉六屋鹽=セルフおにぎり」を予定しています。

都合により献立や食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

♪読書(学校司書)×給食(栄養教諭)のコラボ企画♪

10/27~11/9は読書週間です。五和小学校・五和中学校では読書活動と給食のコラボ企画ということで、本に登場するメニューや食材を11月の給食にとりいれています。(献立表の【】マークが目印です)献立表で紹介しきれなかった本もたくさんあるので、ぜひ図書室の給食コーナーをのぞいてみてください。

