



秋も深まってきました。11月は福岡県の「食育・地産地消月間」です。また、毎月19日は食育基本法に基づいて決定された「食育の日」です。これにちなんで、今月は19日に玄米ごはんを中心とした和食献立を予定しています。その他にも、福岡県産のお米や牛乳、小松菜、ねぎ、みかん、大豆（豆腐、豆乳）、小麦（ちゃんぽん麺、うどん麺）、筑紫地区で生産された春菊などの地場産物を取り入れた献立を予定しています。

日 よ う び	こんだてめい	き ょう う に や う	おもなしょくひんのはたらき							エネルギー
			からだをつくるもとになる		からだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる		ちょうみりょう	
			たんぱくしつ	むぎしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ		
1 (月)	【福岡県産品:みかん】 むぎごはん あつあげとやさいのにももの きりぼしだいこんのナッツあえ みかん 	☆	あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	みかん キャベツ たけのこ こんにゃく ほししいたけ きりぼしだいこん しょうが	こめ むぎ じゃがいも さとう	アーモンド あぶら	しょうゆ さけ みりん す うすくちしょうゆ しお	695 25.4
2 (火)	【みそ汁のススメ】 むぎごはん さばのにつけ くきわかめのいりに しろみそのおみそしる	☆	さば てんぷら こめみそ しろみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ えのきだけ しょうが	こめ むぎ さといも さとう	ごま あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおぶし だしこんぶ	653 22.9
4 (木)	こくとうしょくパン かいせんチャンポン はるまき だいこんのちゅうかあえ 《上手に配膳をしよう》	☆	あさり えび いか てんぷら はるまき	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	だいこん はくさい たまねぎ もやし きくらげ	こくとうパン ちゃんぽんめん さとう	ごま あぶら ごまあぶら	とんこつスープ しょうゆ す とりがらスープ さけ ウスターソース しお こしょう	630 24.7
5 (金)	 おたのしみこんだて 	☆	とりにく とうにゅう しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん さやいんげん パセリ	たまねぎ カリフラワー とうもろこし しめじ	こめ もちこめ さつまいも こむぎこ さとう	くり あぶら なまクリーム バター マーガリン	す サフランライスのもと しろワイン しお こしょう ローリエ	626 20.1
8 (月)	【行事食:いい歯の日】 むぎごはん きびなごのあまからあげ ほうれんそうとひじきのごまあえ ぶたじる 	☆	あつあげ ぶたにく こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう きびなご ひじき	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし こんにゃく はくさい ごぼう しょうが	こめ むぎ さといも さとうこくとう こむぎこ でんぷん	ごま あぶら	しょうゆ さけ す だしいりこ	587 24.6
9 (火)	しそむぎごはん きつねうどん やさいのたまごとし アーモンド 《手洗いの大切さを知ろう》	☆	たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし	こまつな にんじん ねぎ あかしそ	キャベツ たまねぎ ほししいたけ	こめ むぎ うどんめん さとう	アーモンド あぶら	かつおぶし だしこんぶ さけ しょうゆ しお うすくちしょうゆ オイスターソース	617 21.9
10 (水)	【世界の料理:ブラジル】 ライむぎパン フェイジョアダー ヘフォガーダ りんご	☆	あかいんげんまめ ぶたにく ウィンナー ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	りんご たまねぎ キャベツ とうもろこし にんにく	ライむぎパン じゃがいも さとう	あぶら	デミソース ケチャップ あかワイン コンソメ しお こしょう	624 22.8
11 (木)	【教科との関連:3年国語科「すがたを変える大豆」】 むぎごはん こうやどうふのにももの にくだんごじる まんてんだいず 	☆	にくだんご とりにく だいず こうやどうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たけのこ だいこん えだまめ えのきだけ しょうが ほししいたけ だいずもやし	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ うすくちしょうゆ さけ みりん しお こしょう だしいりこ だしこんぶ	593 24.9
12 (金)	こんさいカレー (むぎごはん) フルーツヨーグルト 《根菜について知ろう》	☆	ぶたにく しろいんげんまめ レンズまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト だしこんぶにゅう	にんじん	たまねぎ パイン みかん おうとう りんご ごぼう れんこん しょうが にんにく	こめ むぎ さといも こむぎこ さとう	バター あぶら	ケチャップ とりがらスープ コリアンダー ドライカレー しょうゆ ちゅうのうソース ウスターソース ローリエ ターメリック カレーこ デミソース クロワフ しお オールスパイス	665 21.6
15 (月)	【かみかみ献立】 むぎごはん マーボーどうふ ちゅうかサラダ アーモンドいりこ	☆	とうふ だいず ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし しょうが レモン にんにく ほししいたけ きくらげ	こめ むぎ さとう でんぷん	アーモンド ごま ごまあぶら	しょうゆ す みりん さけ とうばんじゃん しお	637 25.7
16 (火)	【とれたてうまかばい給食:春菊】 むぎごはん まぐろのだいずのかりんとがらめ しゅんぎくのベーコンソテー けんちんじる 	☆	まぐろ とうふ だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	★しゅんぎく にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ ごぼう こんにゃく しょうが	こめ むぎ さとう こむぎこ でんぷん	アーモンド あぶら	しょうゆ かつおぶし さけ みりん うすくちしょうゆ しお こしょう だしこんぶ	612 26.6
17 (水)	はいがしょくパン ペンネのミートソース かぼちゃのスープ みかん 《食事環境を整えよう》	☆	とうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん トマト	みかん たまねぎ えだまめ エリンギ セロリー にんにく	はいがパン マカロニ さとう	オリーブオイル あぶら	ケチャップ デミソース あかワイン コンソメ しお こしょう ナツメグ	709 27.6
18 (木)	【塩麹給食】 むぎごはん ぶたにくのしおこうじいため チンゲンサイのごまあえ きのかきたまじる	☆	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ねぎ	たまねぎ もやし しろしめじ しいたけ しょうが	こめ むぎ でんぷん さとう	ごま あぶら	しょうゆ しおこうじ しお うすくちしょうゆ みりん かつおぶし さけ だしこんぶ	591 25.5
19 (金)	げんまいごはん さばみそホイイルやき きんぴらごぼう こじる 	☆	さばみそホイイルやき おから てんぷら とうにゅう こめみそ だいず むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん はくさい えだまめ ほししいたけ	こめ もちげんまい さとう	ごま あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ だしいりこ	670 27.3
24 (水)	ミルクしょくパン スパニッシュオムレツ ブロッコリーのソテー とうにゅうクラムチャウダー 《料理の名前を知ろう》	☆	アンサンブル エッグ あさり ベーコン とうにゅう しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	あかパブリカ ブロッコリー にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ	ミルクパン じゃがいも	あぶら	コンソメ しお こしょう しろワイン	618 27.1
25 (木)	【朝ごはんのススメ:海藻】 むぎごはん さんまのしょうがに はくさいのしおこんぶあえ みそしる	☆	さんま あつあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう しらすぼし しおこんぶ	こまつな みずな にんじん	はくさい えのきだけ しょうが	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごま	しょうゆ さけ みりん す うすくちしょうゆ しお だしいりこ	629 26.5
26 (金)	むぎごはん おでん じゃこいため あじつけのり 《調理員さんへ感謝しよう》	☆	あつあげ うすらたまご とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう しらすぼし こんぶ あじつけのり	チンゲンサイ にんじん	だいこん こんにゃく キャベツ もやし	こめ むぎ さといも さとう	ごま あぶら ごまあぶら	しょうゆ かつおぶし みりん しお だしこんぶ	626 25.9
27 (土)	【ファイバー献立:芋】 ちゅうかどん (むぎごはん) だいがくいも  あじつきいりこ	☆	ぶたにく うすらたまご あさり えび いか	ぎゅうにゅう いりこ	チンゲンサイ にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが	こめ むぎ さつまいも さとう みずあめ でんぷん	くろごま あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ しお ちゅうかスープ こしょう	661 26.8
30 (火)	【選択給食:大豆製品】 むぎごはん にくじゃが くきわかめのあえもの なっとう または とうふ・しょうゆ 	☆	なっとう とうふ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ こんにゃく レモン とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごま あぶら ごまあぶら	しょうゆ うすくちしょうゆ さけ す みりん	642 25.2

今が旬の花野菜（花のつぼみ部分を食べる野菜）を使ったサラダです。

ブロッコリー

カリフラワー

### 花野菜サラダ

《材料》（4人分）

・ブロッコリー	80g	A
・カリフラワー	80g	
・コーン	40g	
・酢	大さじ1/2	
・サラダ油	小さじ2	
・塩	一つまみ	
・こしょう	少々	
・砂糖	一つまみ	

★…筑紫地区内でとれた野菜 ※天候などの都合により、献立の変更をすることがあります。

#### 《作り方》

- ブロッコリーとカリフラワーは適度な大きさに切り分ける。
- ブロッコリーは塩ゆで、カリフラワーはゆでて、それぞれザルにあげ、水で冷ます。コーンが冷凍の場合は、ゆでてザルに揚げて水で冷ます。
- Aの調味料を合わせてドレッシングを作り、②を和える。