令和4年度

11月分給食予定献立表

Aコース

※ 材料、天候、その他の都合により献立の変更をする場合があります。

鹿屋市立南部学校給食センター

日（曜）	献立表の見かた	1日（火）	2日（水）	3日（木）	4日（金）
こんだてめい	④ ① 献立には番号がついています。その料理に使われている食材を載せています。 ② ③	⑤ディズニーチーズ ① ④野菜サラダ ②コッペパン ③かぼちゃのベーコン煮	⑤しそ味ひじき ① ④里芋のにくみそでんがく ②白ごはん ③うすくず汁	文化の日 	① ④ぶた肉と割干大根のキムチ炒め ②白ごはん ③中華コーンスープ
今日の献立について	今日の給食のねらいや、栄養のことなど、みなさんに伝えたいことが書いてあります。	かぼちゃは、ベータカロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。ベータカロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を保護する作用がありまず。かぜ予防に食べたい食品です。	今月から普通期米、ひのひかりの新米ごはんです。農家の方が心をこめて育てた鹿屋のおいしい新米です。ごはんは炭水化物を多く含み、体を動かすエネルギー源となる食品です。ご飯は残される傾向にあります。おかずと一緒によく味わって食べてください。	文化の日は、1948年(昭和23年)に制定され、「自由と平和を愛し、文化をすすめる」ことを目的とした国民の祝日です。	割干大根はたてわりにした大根を干して作られたものです。干すことでうまみと栄養素が凝縮(ぎょうしゅく)されます。カルシウムや鉄分といった体を作る上で欠かせない栄養素はもちろん、食物せんいもとても豊富に含まれています。
おもに体をつくるもとになる食品 1群	魚・肉・卵・豆・豆製品	③とり肉 ベーコン ④だいず	③とり肉 油揚げ ④ぶた肉 みそ		③たまご とうふ ③④ぶた肉
2群	牛乳・乳製品・小魚・海そう	①牛乳 ⑤チーズ	①牛乳 ⑤ひじき		①牛乳
おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群	緑黄色野菜（色のこい野菜）	③かぼちゃ ブロッコリー ④にんじん	③にんじん ④はねぎ		③ほうれん草 ③④にんじん ④にら
4群	その他の野菜・果物・きのこ類	③玉ねぎ セロリ キャベツ ④だいこん コーン えだまめ	③だいこん たけのこ えのきだけ しいたけ 根深ねぎ しょうが ⑤しそのみ		③コーン しいたけ ④白菜キムチ 干し大根 キャベツ しょうが
おもにエネルギーのもとになる食品 5群	こく類・いも類・さとう	②コッペパン ③じゃがいも	②米 ③④でんぷん ④さといも ④⑤さとう		②米 ③でんぷん ④さとう
6群	油脂(油類)・種実類	③油 ④マヨネーズ(乳・卵除去)	④ごま ④⑤油		③油 ③④ごま油
その他調味料	だしや調味料など	③しょうゆ がらスープ コンソメ 塩 ワイン ③④こしょう	③酒 昆布・かつおぶし(だし) ③⑤しょうゆ 塩		③がらスープ 酒 ③④しょうゆ 塩 こしょう ④みりん
栄養価	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 中学生 (kcal) (g) (g)	小学生 655 kcal 26.7 g 2.5g 中学生 796 kcal 32.1 g 3.4g	小学生 674 kcal 24.4 g 2.3g 中学生 812 kcal 29.3 g 3.0g		小学生 602 kcal 24.1 g 2.2g 中学生 729 kcal 28.9 g 2.6g
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう	魚 卵 小魚 海そう きのこ類 果物 種実類	魚 卵 小魚 乳製品 緑黄色野菜 果物		魚 小魚 海そう 乳製品 果物 いも 種実類

日（曜）	7日（月）	8日（火）	9日（水）	10日（木）	11日（金）
こんだてめい	① ④はくさいのピーナッツあえ ②白ごはん ③ぶたなんこつのみそ煮	⑤ブルーベリージャム ① ④いりこナッツ ②コッペパン ③カレービーフン	① ④かんぱちそぼろ丼の具 ②麦ごはん ③白玉汁	⑤スイートポテト ① ④春雨サラダ ②コッペパン ③とり肉ときのこのトマト煮	① ④とり肉と豆腐のナゲットのさっぱりソースかけ ②白ごはん ③ふきよせ汁
今日の献立について	とんこつ煮は、ぶたの骨つき肉を煮込んだ料理で、薩摩(さつま)の武士の野外料理が始まりと言われています。炒めたぶた肉にしょうちゅうをふって臭みをとった後よく煮込み、野菜も加えてみそや黒砂糖などの調味料で味付けします。今日は、ぶたのなんこつを使っています。骨に気をつけて食べましょう。	カレービーフンに入っているきくらげは、コリコリした歯ざわりで海そうに似ていますが、きのこの一種です。色は黒だけでなく白色のきくらげもあります。ビタミンD(ディー)、食物せんい、鉄分、カルシウムといった栄養素が多く含まれています。	かんぱちは、体調1.5mにもなる大きな魚で、頭を上から見ると漢字の八の字に見えるもようがあることからこの名前がつきました。鹿児島では平成2年頃から養殖が始まり、現在では生産量日本一となっています。養殖ものは50cmほどのものが多く出回ります。今日はそぼろにしています。ごはんと混ぜて食べてください。	きのこは野菜類には含まれていないビタミンDを多く含んでいます。ビタミンDは腸からのカルシウムの吸収、骨へのカルシウムの吸着など、体内におけるカルシウム代謝に重要な役割を果たします。きのこ類を苦手とする人も多くいますが、ビタミンDを多く含むきのこをしっかり食べて骨を強化しましょう。	ふきよせ汁の「ふきよせ」とは、いろいろなものがよせ集まっていることで、秋風で吹きよせられた落ち葉の様子を表現して盛り合わせた料理などにもつけられます。今日は、秋の味覚の代表であるきのこや栗、里いもなど、この季節が旬の材料を使って汁物にしました。
おもに体をつくるもとになる食品 1群	③ぶた肉 あつあげ みそ	③ぶた肉 さつまあげ ④だいず	③とり肉 とうふ ④かんぱち たまご みそ	③とり肉 ベーコン いんげん豆 だいずミート	③あつあげ みそ ④とり肉 とうふ かつお節
2群	①牛乳	①牛乳 ④にぼし	①牛乳	①牛乳 ③チーズ	①牛乳
おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群	③さやいんげん ③④にんじん	③にんじん ピーマン にら	③はねぎ ③④にんじん ④ピーマン	③トマト パセリ ③④にんじん	③チンゲンサイ ③④にんじん
4群	③しょうが だいこん ごぼう こんにゃく ④はくさい	③キャベツ 玉ねぎ もやし きくらげ にんにく	③はくさい ④しょうが ③④しいたけ	③たまねぎ しめじ マッシュルーム にんにく ④キャベツ きゅうり	③コーン しめじ 根深ねぎ ④玉ねぎ
おもにエネルギーのもとになる食品 5群	②米 ③くろざとう さといも ④さとう	②コッペパン ③ビーフン ⑤ブルーベリージャム	②米 麦 ③白玉だんご さといも ④さとう	②コッペパン ③じゃがいも ④春雨 ⑤さつまいも さとう	②米 ③さといも くり ④でんぷん さとう
6群	③油 ④ピーナッツ	③ごま油 ③④油 ④くるみ アーモンド さとう 水あめ	④油	③オリーブ油 ④マヨネーズ(乳・卵除去) ⑤油	④油
その他調味料	③しょうちゅう ③④しょうゆ ④塩	③コンソメ カレー粉 酒 ソース こしょう ゼラチン ④しょうゆ みりん	③塩 かつお節(だし) ③④しょうゆ 酒 みりん	③ワイン ローリエ がらスープ ケチャップ ③④しょうゆ 塩 こしょう	③かつお節(だし) ③④酒 ④しょうゆ 酢 ケチャップ
栄養価	小学生 712 kcal 24.4 g 2.0g 中学生 828 kcal 27.0 g 2.2g	小学生 687 kcal 29.2 g 2.1g 中学生 836 kcal 35.4 g 2.6g	小学生 642 kcal 27.8 g 2.0g 中学生 779 kcal 33.8 g 2.7g	小学生 663 g 25.3 g 2.1g 中学生 792 g 30.2 g 2.6g	小学生 661 kcal 20.4 g 2.1g 中学生 777 kcal 23.2 g 2.7g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 小魚 海そう 乳製品 緑黄色野菜 きのこ類 果物	魚 卵 海そう 乳製品 果物 いも	小魚 乳製品 海そう その他の野菜 果物 種実類	魚 卵 小魚 海そう 果物 種実類	魚 卵 海そう 乳製品 その他の野菜 果物 種実類

※今月のデザート等の納品日、品名、納入業者、後片づけについては、下表のとおりです。（検収をよろしくお願いします。）

日（曜）	品 名	納入業者	後片付け	日（曜）	品 名	納入業者	後片付け
1（火）	ディズニーチーズ	給食センター	学校で処分	17（木）	いちごミックスジャム	給食センター	学校で処分
2（水）	しそ味ひじき	〃	〃	22（火）	ヨーグルト	業者	業者が回収
8（火）	ブルーベリージャム	〃	〃	〃	りんごジャム	給食センター	学校で処分
10（木）	スイートポテト	業者	〃	30（水）	さけぱっぱ	〃	〃
16（水）	みかん	給食センター	皮は入ってきた袋に入れて返す				

A

令和4年度

11月分給食予定献立表

Aコース

鹿屋市立南部学校給食センター

※ 材料、天候、その他の都合により献立の変更をする場合があります。

日(曜)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金) かのや食育の日
こんだてめい	① ④とり肉の甘辛煮(あまからに) ②白ごはん ③けんちん汁	① ④ほうれん草とコーンのソテー ②食パン ③ツナのクリームスパゲッティ	⑤みかん ① ④野菜のごま酢あえ ②麦ごはん ③みそおでん	⑤いちごミックスジャム ① ④ごぼうサラダ ②コッペパン ③ポークビーンズ	① ④さんまのみぞれ煮 ⑤白菜のポン酢あえ ②白ごはん ③まめまめみそ汁
今日の献立について	成長期は、鉄の必要量が多いため、不足しがちです。鉄が不足すると、貧血になるほか、疲れやすくなるなどの症状が現れます。貧血予防には鉄やビタミンAが豊富なレバーがおすすめです。今日はとり肉の甘辛煮(あまからに)に入っています。苦手な人も多いですが、しっかり食べましょう。	ほうれん草は寒さに耐えて甘くなります。野菜は気温が低い時に糖などをためて、冬に向けて甘みが増えるといわれています。ほうれん草は寒さに強く、収穫前に寒さにさらすことで、糖度を高める栽培法(寒じめ栽培)もあります。	みかんにはビタミンCが多く含まれています。手軽に風邪予防ができる冬にぴったりの果物です。また、袋やすじには食物せんいが多く果肉だけ食べるよりも約2.5倍食物せんいをとることができます。果物は健康のため少なくても毎日200g以上は食べるようにしましょう。	ポークビーンズには、大豆とレッドキドニーが入っています。給食ではよく豆が登場しますね。昔、日本人はよく豆を食べていましたが、最近では豆の摂取量が減っています。植物性のたんぱく質や食物せんい、ミネラルが豊富な豆をしっかり食べるようにしましょう。	さんまの旬は秋です。秋にとれるさんまはまるまると太って脂がのっています。この脂は脳の働きをよくするDHA(ドコサヘキサエン酸)や悪玉コレステロールを減らす働きのあるIPA(イコサペンタエン酸)が多く含まれています。今日のさんまのみぞれ煮は骨まで食べることができます。
おもに体をつくるもとになる食品 1群	③とうふ ④とり肉	③まぐろ油漬け ベーコン	③とり肉 みそ ちくわ あつあげ	③だいず ぶた肉	③とうふ あつあげ だいず とうにゅう みそ ④さんま
2群	①牛乳	①③牛乳 ③チーズ	①牛乳	①牛乳 ③チーズ	①牛乳 ③わかめ
おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群	③にんじん ④にら	③パセリ ③④にんじん ④ほうれん草	③にんじん さやいんげん ④ほうれん草	③パセリ トマト ③④にんじん	③にんじん はねぎ
4群	③だいこん ごぼう こんにゃく しいたけ 根深ねぎ ④しょうが にんにく	③しめじ 玉ねぎ にんにく ④コーン	③こんにゃく だいこん ごぼう ③④しょうが ④キャベツ コーン もやし ⑤みかん	③玉ねぎ しめじ にんにく ④ごぼう きゅうり コーン	③玉ねぎ えのきだけ ④だいこん ⑤はくさい
おもにエネルギーのもとになる食品 5群	②米 ④でんぷん さとう	②食パン ③スパゲッティ	②米 麦 ③さといも ③④さとう	②コッペパン ③じゃがいも さとう ⑤いちごミックスジャム	②米 ④さとう でんぷん
6群	③ごま油 ④油 ごま	③生クリーム ④マヨネーズ(乳・卵除去) 油	③④ごま油 ④ごま	③油 ④ごま マヨネーズ(乳・卵除去)	⑤ごま
その他調味料	③塩 かつお節(だし) ③④しょうゆ 酒 ④トウバンジャン	③ワイン コンソメ がらスープ ゼラチン ③④塩 こしょう	③酒 みりん かつお節(だし) ③④しょうゆ ④酢	③ケチャップ ワイン ソース コンソメ ローリエ ③④こしょう ④しょうゆ みりん	③にぼし(だし) ④しょうゆ みりん ⑤ぽんちゃん
栄養価 小学生	666 kcal 25.7 g 2.0g	653 kcal 26.4 g 2.1g	653 kcal 25.2 g 2.5g	650 g 24.8 g 2.3g	644 kcal 25.4 g 2.0g
栄養価 中学生	811 kcal 30.9 g 2.5g	845 kcal 33.2 g 2.9g	783 kcal 30.2 g 3.0g	789 kcal 30.1 g 2.8g	775 kcal 30.3 g 2.6g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 小魚 海そう 乳製品 緑黄色野菜 果物 いも	卵 豆 小魚 海そう その他の野菜 果物 きのこ類 いも	魚 卵 小魚 海そう きのこ類 いも	魚 卵 小魚 海そう きのこ類 果物	卵 乳製品 緑黄色野菜 果物 いも

日(曜)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木) 和食の日	25日(金)
こんだてめい	① ④スタミナみそ ②白ごはん ③里いもとぶた肉のすき煮	⑤ヨーグルト ⑥りんごジャム ① ④フルーツポンチ ②コッペパン ③森のクリームシチュー	勤労感謝の日	① ④きなこビーンズ ②コッペパン ③肉うどん	① ④きびなごの四川風 ②いもごはん ③かきたま汁
今日の献立について	スタミナみそは、納豆とひき肉を炒めてみそで味付けしたおかずです。納豆は、大豆を発酵させた食品で、大豆よりも消化がよいです。体によい成分もいっぱいです。人気メニューの一つなので、納豆が苦手な人もまずは一口食べてみてください。	ヨーグルトは腸内環境を整える「プロバイオティクス」の代表的な食品です。「プロバイオティクス」とはビフィズス菌や乳酸菌などの体によい影響を与える微生物やそれを含む食品のことです。カルシウム摂取のためにもお家などでも乳製品をとるようにしましょう。	食べ物をつくってくれる人や食べられることに感謝しましょう。	今日は「和食の日」です。和食の基本となる「だし」を味わうために、かつお節とこんぶでだしをとった「肉うどん」を取り入れました。こんぶとかつお節のうま味成分が合わさると、うま味の感じ方が7～8倍に強くなります。だしの香りやうまみを味わて食べてください。	さつまいもには、みかんと同じくらいビタミンC(シー)が含まれていて、食物せんいも多く含まれています。同じいも類のじゃがいもに比べて、甘くてほくほくしたさつまいもの食感を楽しんでください。今日はいもごはんにしてあります。
おもに体をつくるもとになる食品 1群	③あつあげ ③④ぶた肉 ④なっとう みそ	③とり肉		③ぶた肉 ④だいず きなこ	③たまご とうふ
2群	①牛乳	①③牛乳 ③チーズ ⑤ヨーグルト		①牛乳 ③わかめ	①牛乳 ③わかめ ④きびなご
おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群	③にんじん こまつな ④はねぎ	③にんじん ブロッコリー		③にんじん こまつな はねぎ	③はねぎ ③④にんじん ④パセリ
4群	③たまねぎ こんにゃく ごぼう えのきだけ ④しょうが	③玉ねぎ しめじ えのきだけ マッシュルーム ④みかん缶 パイン缶 おうとう缶 りんご缶		③ごぼう 玉ねぎ しいたけ ④バナナチップ	③たまねぎ えのきだけ ④えだまめ 根深ねぎ しょうが にんにく
おもにエネルギーのもとになる食品 5群	②米 ③さといも ③④さとう	②コッペパン ③じゃがいも くり 小麦粉 ④ナタデココ さとう ⑥りんごジャム		②コッペパン ③うどん さとう ④くろざとう	②米 さつまいも ③でんぷん ④さとう
6群	③油 ④ごま油 ごま	③マーガリン 油		③油	④油 ごま油
その他調味料	③酒 ③④しょうゆ ④トウバンジャン	③ワイン 塩 こしょう コンソメ チキンブイヨン		③しょうゆ 酒 かつお節・昆布(だし) ゼラチン ④塩	②③塩 ③かつお節(だし) ③④しょうゆ 酒 ④酢 トウバンジャン
栄養価 小学生	650 kcal 28.3 g 1.8g	644 kcal 24.1 g 1.8g		637 kcal 27.8 g 2.2g	643 kcal 25.0 g 2.9g
栄養価 中学生	784 kcal 34.4 g 2.3g	790 kcal 29.4 g 2.2g		783 kcal 33.6 g 3.0g	755 kcal 29.6 g 3.8g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 小魚 海そう 乳製品 その他の野菜 果物	魚 卵 豆 小魚 その他の野菜 種実類		卵 小魚 乳製品 その他の野菜 種実類	魚 乳製品 緑黄色野菜 その他の野菜 種実類 果物

地域で生産したものを地域で消費することを「地産地消」といいます。地産地消は、安心安全で新鮮な食べ物が食べられるだけでなく、食料自給率の向上にもつながります。地域でつくられている食べ物について、ぜひご家庭でも話題にしてみてはいかがでしょうか。

日(曜)	28日(月)	29日(火)	30日(水)
こんだてめい	① ④こんにゃくサラダ ②白ごはん ③秋野菜のカレー	① ④スティック大学いも ②コッペパン ③とうにゅうポトフ	⑤さけぱっぱ ① ④こうやどうふのたまごとじ ②麦ごはん ③秋のおいものそぼろ煮
今日の献立について	今日のカレーに入っている里いもは、山のいも(ヤマイモ)に対して、里で栽培されたためにこの名前がついたそうです。主な成分はでんぷんですが、ミネラルや食物せんいも豊富です。県内全域で栽培されていて、大隅半島でも多く生産されています。	なべ物に欠かせない冬の代表的な野菜といえば、はくさいです。かぜにかかりにくくするビタミンCがたくさん含まれているので、野菜が少ない冬にはとても大切なものです。霜のおりる季節にとれるはくさいがおいしいですよ。	今日はさつまいもと里芋、じゃがいもと3種類のお芋とぶたひき肉を使ったそぼろ煮です。いもは、エネルギーのもとになる炭水化物が主成分で、食物せんいも豊富です。世界では、主食として食べられている国もあります。
おもに体をつくるもとになる食品 1群	③ぎゅう肉	③ベーコン ぶた肉 ウィンナー とうにゅう	③ぶた肉 あつあげ ④こうやどうふ たまご ⑤さけ
2群	①牛乳 ③チーズ	①牛乳	①牛乳
おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群	③④にんじん	③にんじん さやいんげん	③④にんじん
4群	③にんにく 玉ねぎ ごぼう しめじ えだまめ りんご ④こんにゃく キャベツ コーン	③セロリ 玉ねぎ だいこん はくさい	③玉ねぎ グリンピース しょうが ④キャベツ
おもにエネルギーのもとになる食品 5群	②米 ③じゃがいも さといも ④さとう	②コッペパン ③じゃがいも ④さつまいも さとう	②米 麦 ③さつまいも さといも じゃがいも でんぷん ③④⑤さとう
6群	③油 ④ごま油 ごま	③④油 ④ごま	③④油 ⑤ごま
その他調味料	③オールスパイス カレー粉 ワイン ケチャップ アレルゲンフリーカレーフレーク ソース ③④こしょう ④酢 しょうゆ 塩	③塩 こしょう ワイン がらスープ ④しょうゆ みりん 酢	③塩 みりん ③④しょうゆ
栄養価 小学生	724 kcal 21.7 g 1.8g	673 kcal 25.0 g 2,1g	668 kcal 26.2 g 2.1g
栄養価 中学生	879 kcal 25.5 g 2.2g	828 kcal 30.0 g 2.7g	812 kcal 31.5 g 2.6g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 小魚 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜	魚 卵 小魚 海そう 緑黄色野菜 きのこ類 果物	小魚 海そう 乳製品 緑黄色野菜 きのこ類 果物 種実類

スタミナみそ

11月の献立より

お家で作ってみませんか

～材料 （1人分）～

- ぶたひき肉 25g
- ひきわり納豆 12g
- 葉ねぎ 3g
- ごま油 1g
- おろししょうが 0.5g ┐
- 赤みそ 3g │
- トウバンジャン 0.03g │ Ⓐ
- 三温糖 1g │
- こいくち醤油 0.8g ┘

～作り方～

①葉ねぎは小口切りにする。
②鍋にごま油を熱し、ぶたひき肉としょうがを炒める。
③②にひきわり納豆を入れAで調味する。
④仕上げに葉ねぎとごまを入れる。

「少しだけ」のはずなのに…
あなたが残した給食。全校分になると！

もう一口 食べる努力をしてみよう

給食で苦手な食べ物が出た時や、はじめて食べる料理が出た時「食べたくないなあ」「のこしちゃおうかなあ」と思って残してしまった人はいませんか。あなたが残した「ほんの少しの給食」が全校分集まるとたくさんの量になってしまいます。もう一口食べられないか、少しだけでもがんばってみましょう。

A