



11月分給食予定献立表



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ことがあります。

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 しそ味ひじき ④ 里芋のにくみそでんがく ② 白ごはん ③ うすくず汁	⑤ ディズニーツーズ ④ 野菜サラダ ③ コッペパン ④ かぼちゃのベーコン煮	文化の日 	⑤ いちごミックスジャム ④ ごぼうサラダ ② コッペパン ③ ポークピーンズ
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。	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産地のおいしい新米です。ごはんは炭水化物を多く含む、体を動かすエネルギー源となる食品です。こ飯は残される傾向にあります。おかずと一緒に食べて食べてください。	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に変わり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かぜ予防に食べたい食品です。	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。 	ポークピーンズには、大豆とレ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。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と食べてほしい。
おもに体をつくるものとなる食品	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	③ 鶏肉 油揚げ ④ ぶた肉 みそ ① 牛乳 ⑤ ひじき	③ 鶏肉 ベーコン ④ だいず ① 牛乳 ⑤ チーズ	③ かぼちゃ プロックロー ④ にんじん ③ 玉ねぎ セロリ キャベツ ④ だいこん コーン えだまめ	③ だいたず ぶた肉 ① 牛乳 ③ チーズ
おもに体の調子を整えるものとなる食品	3群 緑黄色野菜 (色のこい野菜) 4群 その他の野菜・果物・きのこ類	③ にんじん ④ はねぎ 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 そのみ	③ かぼちゃ プロックロー ④ にんじん ③ 玉ねぎ セロリ キャベツ ④ だいこん コーン えだまめ	③ 玉ねぎ しめじ にんにく ④ ごぼう きゅうり コーン	
おもにエネルギーのもととなる食品	5群 ごく類・いも類・さとう 6群 油脂(油類)・種実類	② 米 ③ だんご ④ さとも ⑤ さとう ④ ごま ⑤ 油	② コッペパン ③ じゃがいも ③ 油 ④ マヨネーズ(乳・卵除去)	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 ③ 油 ④ マヨネーズ(乳・卵除去)	
その他調味料	だしや調味料など	③ 酒 昆布・かつおぶし(だし) ③ しょうゆ 塩	③ しょうゆ からスープ コンソメ 塩 ワイン ③ だし しょう	③ ケチャップ ワイン ソース コンソメ ローリエ ③ だし しょうゆ しょうゆ みりん	
栄養価	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 (kcal) (g) (g)	小学生 674 kcal 24.4 g 2.3g 中学生 812 kcal 29.3 g 3.0g	小学生 655 kcal 26.7 g 2.5g 中学生 796 kcal 32.1 g 3.4g	小学生 650 kcal 24.8 g 2.3g 中学生 787 kcal 30.0 g 2.8g	
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう	魚 卵 小魚 乳製品 緑黄色野菜 果物	魚 卵 小魚 海そう きのこ類 果物 種実類	魚 卵 小魚 海そう きのこ類 果物	

日(曜)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
こんだてめい	④ ① ④ 鶏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	④ 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 ④ いちごナッツ ② コッペパン ③ カレービーフ	④ かんぱちそぼろ丼の具 ② 麦ごはん ③ 白玉汁	⑤ ヨーグルト ④ フルーツポンチ ③ 森のクリーム ② コッペパン シチュー
今日の献立について	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、秋風が吹き寄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、里ももなど、この季節が旬の材料を使って汁物にしました。	とんかつ煮は、ぶたの骨つき肉を煮込んだ料理で、産地(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ゆをつけ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てください。	カレービーフ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1.5mlにもなる大きな魚で、頭を上から見ると漢字のハの字に見えるようがあることからこの名前がつけました。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。ごはんと一緒に食べてください。	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。
おもに体をつくるものとなる食品	1群 ③ あつあげ みそ ④ 鶏肉 とろふ かつお節 2群 ① 牛乳	③ ぶた肉 あつあげ みそ ① 牛乳	③ ぶた肉 さつまあげ ④ だいず ① 牛乳 ④ にぼし	③ 鶏肉 とろふ ④ かんぱち たまご みそ ① 牛乳	③ 鶏肉 ① ③ 牛乳 ③ チーズ ⑤ ヨーグルト
おもに体の調子を整えるものとなる食品	3群 ③ チンゲンサイ ④ にんじん 4群 ③ コーン しめじ 根深ねぎ ④ 玉ねぎ	③ さやいんげん ④ にんじん ③ しょうが だいこん ごぼう こんにゃく ④ はくさい	③ にんじん ビーマン にはら ③ キャベツ 玉ねぎ もやし きくらげ にんにく ④ しょうゆ	③ はねぎ ④ にんじん ④ ビーマン ③ はくさい ④ しょうが ④ しいたけ	③ 玉ねぎ しめじ えのきだけ マッシュルーム ④ みかん缶 バイン缶 おうとう缶 りんご缶
おもにエネルギーのもととなる食品	5群 ② 米 ③ さとも くり 6群 ④ だんご ⑤ さとう ④ 油	② 米 ③ くるざとう さとも ④ さとう ③ 油 ④ ピーナッツ	② コッペパン ③ ビーフ ⑤ ブルーベリージャム ③ ごま油 ④ 油 ④ くるみ アーモンド さとう 水あめ	② 米 ③ 白玉だんご さとも ④ さとう ④ 油	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 ③ マーガリン 油
その他調味料	③ かつお節(だし) ④ 酒 ④ しょうゆ 酢 ケチャップ	③ しょうゆ ④ しょうゆ ④ 塩	③ コンソメ カレー粉 酒 ソース ④ しょうゆ ⑤ ゼラチン ④ しょうゆ みりん	③ 塩 かつお節(だし) ④ しょうゆ 酒 みりん	③ ワイン 塩 しょうゆ コンソメ チキンブイヨン
栄養価	小学生 661 kcal 20.4 g 2.1g 中学生 777 kcal 23.2 g 2.7g	小学生 712 kcal 24.4 g 2.0g 中学生 869 kcal 29.3 g 2.6g	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 611 kcal 24.1 g 1.8g 中学生 757 kcal 29.4 g 2.2g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 海そう 乳製品 その他の野菜 果物 種実類	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	魚 卵 小魚 その他の野菜 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ひします。)

日(曜)	品名	納入業者	後片づけ	日(曜)	品名	納入業者	後片づけ
1(火)	しそ味ひじき	給食センター	学校で処分	15(火)	みかん	給食センター	皮は入ってきた袋に入れて返す
2(水)	ディズニーツーズ	"	"	18(金)	スイートポテト	業者	学校で処分
4(金)	いちごミックスジャム	"	"	25(金)	りんごジャム	給食センター	"
9(水)	ブルーベリージャム	"	"	28(月)	さけぼんぼ	"	"
11(金)	ヨーグルト	業者	業者が回収				



11月分給食予定献立表



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ことがあります。

日(曜)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
こんだてめい	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	④野菜のごま酢あえ ②麦ごはん ③みそおでん	④ほうれん草とコーンのソテー ②食パン スパゲッティ	④さんまのみぞ煮 ⑤白菜のポン酢あえ ②白ごはん ③まめまめみそ汁	⑤スイートポテト ④春雨サラダ ③と肉ときのこのトマト煮
今日の献立について	割干大根はたでわり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。	みかにはビタミン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。果物は健康のためにも毎日200g以上は食べるようにしましょう。	ほうれん草は葉が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、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(寒し栽培)もあります。	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PAI(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煮は煮まで食べることができます。	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いため、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。
おもに体をつくるもとなる食品	①たまご ②豆腐 ③④ぶた肉	③と肉 みそ ちくわ あつあけ ①牛乳	③まぐろ油漬 ベーコン ①③牛乳 ③チーズ	③と肉 あつあけ たいす とうりゅう みそ ④さんま	③と肉 ベーコン いんげん豆 だいずミート ①牛乳 ③チーズ
おもに体の調子を整えるもとなる食品	③ほうれん草 ③④にんじん ④にら	③にんじん さやいんげん ④ほうれん草 ④にら	③パセリ ③④にんじん ④ほうれん草	③にんじん はねぎ	③トマト パセリ ③④にんじん
おもにエネルギーのもとなる食品	③④コーン しじょう ④白菜キムチ 干し大根 キャベツ しじょう	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しめじ 玉ねぎ にんにく ④コーン	③玉ねぎ えのきだけ ④だいこん ⑤はくさい	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
その他調味料	③からスープ 酒 ③④しょうゆ 塩 にごしよ ④みりん	③酒 みりん かつお節(だし) ③④しょうゆ ④酢	③ワイン コンソメ がらスープ せらチン ④塩 にごしよ	③にぼし(だし) ④しょうゆ みりん ⑤ぼんちん	③にぼし(だし) ④しょうゆ みりん ⑤ぼんちん
栄養価	小学生 602 kcal 24.1 g 2.2g 中学生 729 kcal 28.9 g 2.6g	小学生 653 kcal 25.2 g 2.5g 中学生 783 kcal 30.2 g 3.0g	小学生 653 kcal 26.4 g 2.1g 中学生 845 kcal 33.2 g 2.9g	小学生 644 kcal 25.4 g 2.0g 中学生 775 kcal 30.3 g 2.6g	小学生 683 kcal 25.3 g 2.1g 中学生 797 kcal 30.7 g 2.6g
家庭で作ってほしい食品	魚 小魚 海そう 乳製品 果物 いも 雑穀類	魚 卵 小魚 海そう きのこと類 いも	卵 豆 小魚 海そう その他の野菜 果物 きのこ類 いも 雑穀類	卵 乳製品 緑黄色野菜 果物 いも	魚 卵 小魚 海そう 果物 雑穀類
日(曜)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
こんだてめい	④とりの肉の甘辛煮(あまからに) ②白ごはん ③けんちん汁	④スタミナみそ ②白ごはん ③里いもとぶた肉のすき煮	勤労感謝の日 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。	和食の日 ④きびなごの四川風 ②いもごはん ③かきたま汁	⑤りんごジャム ④きなこピーンズ ②コッパン ③肉うどん
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が豊富なレバーがおすすめです。今日はとりの肉の甘辛煮(あまから)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。	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。	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、かつお節とごぼうでだしをとった「肉うどん」を取り入れました。ごはん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。だしの香りやうま味を味わってください。	和食の基本となる「だし」を味わうために、かつお節とごぼうでだしをとった「肉うどん」を取り入れました。ごはん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。だしの香りやうま味を味わってください。
おもに体をつくるもとなる食品	③と肉 ④と肉	③あつあけ ④ぶた肉 ④なつとう みそ		①牛乳 ③わかめ ④きびなご	①牛乳 ③わかめ
おもに体の調子を整えるもとなる食品	③にんじん ④にら	③にんじん こまつな ④はねぎ		③はねぎ ③④にんじん ④パセリ	③にんじん こまつな はねぎ
おもにエネルギーのもとなる食品	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たまねぎ こんにゃく ごぼう えのきだけ ④しょうが		③たまねぎ えのきだけ ④えだまめ 根深ねぎ しじょう にんにく	③ごぼう 玉ねぎ しじょう ④バナナチップ
その他調味料	②米 ③でんぷん さとう ④ごま油 ④油 ごま	②米 ③さいいも ③④さとう ③油 ④ごま油 ごま		②米 さつまいも ③でんぷん ④さとう ④油 ごま油	②コッパン ③うどん さとう ④くさくさ ⑤りんごジャム ③油
栄養価	小学生 666 kcal 25.7 g 2.0g 中学生 811 kcal 30.9 g 2.5g	小学生 650 kcal 28.3 g 1.8g 中学生 784 kcal 34.4 g 2.3g		小学生 643 kcal 25.0 g 2.9g 中学生 795 kcal 30.3 g 3.8g	小学生 670 kcal 27.8 g 2.2g 中学生 816 kcal 33.6 g 2.8g
家庭で作ってほしい食品	魚 卵 小魚 海そう 乳製品 緑黄色野菜 果物 いも	魚 卵 小魚 海そう 乳製品 その他の野菜 果物		魚 乳製品 緑黄色野菜 その他の野菜 雑穀類 果物	卵 小魚 乳製品 その他の野菜 雑穀類
日(曜)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	<p>スタミナみそ 11月の献立より</p> <p>～材料 (1人分)～</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>～作り方～</p> <ol style="list-style-type: none"> 葉ねぎは小口切りにする。 鍋にごま油を熱し、ぶたひき肉としょうがを炒める。 ②にひきわり納豆を入れ、調味料を加える。 仕上げに葉ねぎとごまを入れる。 	
こんだてめい	⑤さけぼた ④こうや豆腐のたまごじ ②白ごはん ③秋のおいものそば煮	④こんにゃくサラダ ②麦ごはん ③秋野菜のカレー	④スティック大学いも ②コッパン ③とうりゅうポトフ		
今日の献立について	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ば煮です。いもは、エネルギーのもとと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。	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。かぜにかりにくくなるビタミンCがたく含まれているので、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。		
おもに体をつくるもとなる食品	③ぶた肉 あつあけ ④こうや豆腐 たまご ⑤さけ	③ぎゅう肉	③ベーコン ぶた肉 ワインナ とりゅう		
おもに体の調子を整えるもとなる食品	③④にんじん	③④にんじん	③にんじん さやいんげん		
おもにエネルギーのもとなる食品	③玉ねぎ グリンピース しじょう ④キャベツ	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		
その他調味料	③塩 みりん ③④しょうゆ	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しじょう ④酢 しじょうゆ 塩	③塩 にごしよ ワイン がらスープ ④しょうゆ みりん 酢		
栄養価	小学生 689 kcal 26.1 g 2.1g 中学生 813 kcal 31.4 g 2.6g	小学生 723 kcal 21.8 g 1.8g 中学生 878 kcal 25.6 g 2.2g	小学生 678 kcal 25.0 g 2.1g 中学生 833 kcal 30.1 g 2.7g		
家庭で作ってほしい食品	魚 海そう 乳製品 緑黄色野菜 きのこ類 雑穀類	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		

「少しだけ」のほずなのに…
あなたが見た給食、全校分にする！

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りはいませんか。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。

～作り方～

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