



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場合があります。

日(曜)	献立表の見かた	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
こんだてめい	<p>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。</p>	<p>④こんにゃくサラダ ③ぶたなんごつのみそ煮</p>	<p>⑤がね ④けいはんの具 ②ごはん ③けいはんの汁</p>	<p>④ごまドレサラダ ②ミニコッパン ③ナポリタン</p>	<p>④手作りさけぶりかけ ②ごはん ③のっぺい汁</p>
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。	大根にはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCには免疫機能を高める効果があります。これからは寒くなっていきます。かぜをひかないためにも、ビタミンCを意識して摂るようにしましょう。	今日の副食の「がね」は、鹿児島県の郷土料理の一つです。さつまいもや野菜をための千切りにし、衣をつけて揚げる料理で、その見た目がかた(鹿児島弁で「がね」)に似ていることからこの名前がつきました。	ナポリタンとは、トマトケチャップで味付けをして炒めた日本独自のスパゲッティ料理です。「ナポリタン」という名前は、「ナポリ風」を意味しており、イタリアの「ナポリ」という町の名前からきています。	のっぺい汁の「のっぺい」とは片栗粉で汁にとろみをつけていることを意味しています。さつまいもやごぼうなどの根菜がたくさん入っているのが特徴の汁です。昔から日常的な食事として、体を温める料理として食べられていました。
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	①牛乳 ④海そう	①牛乳	①牛乳 ③脱脂粉乳 チーズ	①牛乳
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さやいんげん ④にんじん ②大根 ごぼう しょうが ④こんにゃく ④キャベツ 玉ねぎ 枝豆 コーン	④葉ねぎ ⑤にんじん ⑤かぼちゃ ④しいたけ つばき漬 ⑤ごぼう	③にんじん ③玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが ④キャベツ きゅうり コーン	③小松菜 にんじん ④ほうれん草 ③ごぼう こんにゃく ④枝豆
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さつまいも 黒さとう ④さとう ③油 ④ごま ごま油	②米 ④さとう ⑤さつまいも 小麦粉 だんご ④⑤油	③油 ④ごまドレッシング(乳・卵不使用) ③ケチャップ ソース 塩 こしょう セラチン	②米 ③さつまいも だんご ④油 ごま
その他調味料	だしや調味料など	③しょうゆ ④しょうゆ ④こしょう 塩 米酢	③とりガラスープ 酒 ③④みりん しょうゆ ③塩	③しょうゆ みりん かつお節(だし) 昆布(だし) ③塩	
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 603 kcal 25.6 g 2.3 g 中学生 745 kcal 31.2 g 2.8 g	小学生 623 kcal 21.7 g 2.6 g 中学生 740 kcal 25.4 g 3.7 g	小学生 631 kcal 24.0 g 2.5 g 中学生 834 kcal 30.7 g 3.2 g	小学生 591 kcal 21.9 g 1.9 g 中学生 713 kcal 26.2 g 2.5 g
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう	魚 卵 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 きのこ類	魚 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	肉 豆 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 きのこ類

日(曜)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
こんだてめい	<p>④ドライカレー ②ごはん ③にらたま汁</p>	<p>④小松菜のごま和え ②ごはん 煮物 ③ぶた肉と大根の</p>	<p>④ぐりとらのカステラ ②ひろしごはん ③とりつくねスープ</p>	<p>⑤マーシャルペンズ ④フルーツポンチ ②コッパン ③ミートボールと豆のケチャップ煮</p>	<p>④きびごのサクサク揚げ ②ごはん ③さつまいものみそ汁</p>
今日の献立について	にらは、独特(どくどく)なおいがあり、においをきらいという言葉がらに由来してこの名前になったという説があります。また、食べるとおいしいことを美称(みら)といい、それがらに由来したともいわれています。	ぶた肉には、ビタミンB1という栄養素が多く含まれています。ビタミンB1はごはんやパンなどの炭水化物が体の中でエネルギーになる時に必要な栄養素です。また、ビタミンB1には、疲れた体の回復を助ける効果があります。	「広島菜(ひろしまな)」は、広島県の伝統的な野菜の一つで、白菜の仲間です。広島菜のほとんどの部分が加工されますが、いためものや和えもの、今日のような混ぜごはんの具材としても活用されています。	今日は、給食の中でも人気メニューであるフルーツポンチです。フルーツポンチに入っているバナナは1945年にオランダ人によって日本に伝えられました。バナナは英語の「パン(松)」と「アップル(りんご)」が合わさった名前です。	毎日の給食には、牛乳が必ずついています。牛乳には、不足しがちなカルシウムが多く含まれています。骨や歯を作るもとになり、成長期に欠かせない栄養素の一つです。日頃からしっかりとカルシウムを摂るように心がけましょう。
おもに体をつくるものとなる食品	1群 ③油あげ たまご ④ぶた肉 大豆 2群 ①牛乳 ④チーズ	③ぶた肉 厚あげ ①牛乳	③つくね(とり肉) とうふ ④たまご ①④牛乳	③肉だんご(とり肉) ③大豆 ⑤脱脂粉乳	③厚あげ ③④みそ ①牛乳 ③わかめ ④きびご
おもに体の調子を整えるものとなる食品	3群 ③にら 小松菜 ④④にんじん ④ピーマン 4群 ③④玉ねぎ ④にんにく しょうが	③④にんじん ④小松菜 ③ごぼう 大根 こんにゃく しいたけ ④キャベツ コーン	②広島菜 ③にんじん ほうれん草 にら ③玉ねぎ しいたけ にんにく	③にんじん プロックロー ③玉ねぎ しめじ 枝豆 にんにく しょうが ④みかん バイン もも りんご	③にんじん ③大根 白菜 深ねぎ ④しょうが
おもにエネルギーのもととなる食品	5群 ②米 ③でんご ④さとう 6群 ③油 ④ごま ごま油	②米 ③さつまいも ③④さとう ③油 ④ごま ごま油	②米 ②③④さとう ③パン粉 ④小麦粉 はちみつ ③ごま油 ④無塩バター	②コッパン ③じゃがいも ③④⑤さとう ③油	②米 ③さつまいも ④小麦粉 だんご さとう ④油
その他調味料	③しょうゆ 酒 かつお節(だし) ③④塩 ④アレルゲンフリーカレーフレーク カレー粉 ケチャップ ソース オールスパイス	③酒 みりん かつお節(だし) ③④しょうゆ	②③塩 ③中華だし しょうゆ オイスターソース	③ケチャップ とりガラスープ とんかつソース コンソメ ③⑤塩 ⑤ココア	③かつお節(だし) ④しょうゆ みりん 塩
栄養価	小学生 617 kcal 29.0 g 1.8 g 中学生 747 kcal 35.5 g 2.4 g	小学生 585 kcal 23.0 g 2.0 g 中学生 707 kcal 27.7 g 2.5 g	小学生 595 kcal 19.9 g 2.9 g 中学生 722 kcal 23.4 g 3.5 g	小学生 615 kcal 23.1 g 1.8 g 中学生 738 kcal 27.7 g 2.3 g	小学生 621 kcal 21.1 g 2.0 g 中学生 755 kcal 25.0 g 2.7 g
家庭でとってほしい食品	魚 小魚 海そう その他の野菜 果物 きのこ類 いも類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物	魚 豆 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 種実類	魚 肉 卵 豆 乳製品 緑黄色野菜 果物 きのこ類 種実類

日(曜)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	にんじんと名前前は、えだ分かれしている薬用のにんじんの根の形が人間の形に似ていることからつけられており、本来、にんじんとは、薬用のにんじんのことを指します。今日は、温食と副食どちらにも入っていますよ。	今日の甘酢あんかけに使用している「米酢」はその名の通り米から作られる酢のことです。米特有のあまみやまろやかな酸味(さんみ)が特徴です。米酢は、すめしやすめの、今日の給食のような酢の風味を生かした料理に向いています。	アーモンドの種類は細かく分けると100種類以上もあるといわれています。大きく分けると、わたしたちがふだん食べている食用の「スイターアーモンド」と、薬用やオイルのもとになる「ビターアーモンド」の二つに分けられます。	秋に旬を迎えるきのこは多く、代表的なものを挙げると、まつたけ、しいたけ、しめじ、まいたけ、なめこなどがあります。きのこに含まれるビタミンB群は、栄養素の消化吸収を助け、疲労の回復にも役立ちます。	今日は、「和食の日」です。日本の食文化にとって重要な時期である秋の日に、一人ひとりが和食文化の大切さを認識するきっかけとなっていくよう思いをこめて、11月24日(月)の日本食「和食の日」に制定されました。和食といえば、だしですね。きょうの温食は、かつお節のうまみがたっぷりのお出汁で作っていますよ。
おもに体をつくるもとになる食品	1群 ③ぶた肉 大豆 とうふ みそ 2群 ①牛乳 ④きわかめ	③とり肉 油あげ ④肉だんご(とり肉) ①牛乳	③ぶた肉 大豆 厚あげ ④油あげ ①牛乳	③とり肉 ④まぐろ油漬け ①牛乳 ③チーズ 脱脂粉乳	③たまご とうふ ④さば みそ 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	③④にんじん ③玉ねぎ ししいたけ 深ねぎ にんにく しょうが ④さとう ④きゅうり	③④にんじん ④ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ ③大根 えのきたけ ししいたけ 深ねぎ ④しょうが ④玉ねぎ にんにく	③④にんじん ④ほうれん草 ③玉ねぎ こんにゃく 枝豆 しょうが	③④にんじん ④小松菜 ③玉ねぎ しめじ マッシュルーム 枝豆 にんにく ④えのきたけ	③にんじん 葉ねぎ ③えのきたけ ④ゆず ⑤きゅうり
おもにエネルギーのもとになる食品	⑤米 ③でんぷん ③④さとう ③油 ごま油 ④ごま	②米 ③④でんぷん ④さとう ④油	②米 ③さつまいも さといも でんぷん ③④さとう ③油 ④アーモンド	②コッパパン ③スパゲッティ ③油 ④マーガリン	②米 ③でんぷん ④米粉 さとう ⑤ごま
その他調味料	③酒 トウワシジャン ケチャップ ③④しょうゆ ④米酢 塩	③かつお節(だし) 昆布(だし) 酒 ③④しょうゆ 塩 ④米酢 ケチャップ	③みりん 塩 ③④しょうゆ ④米酢	③白ワイン チキンブイヨン ゼラチン ③④しょうゆ 塩 こしょう	③かつお節(だし) しょうゆ 酒 ③④塩 ④みりん ⑤ポン酢
栄養価	小学生 605 kcal 27.6 g 2.3 g 中学生 732 kcal 33.4 g 2.7 g	小学生 615 kcal 23.5 g 1.7 g 中学生 756 kcal 28.4 g 2.4 g	小学生 642 kcal 26.1 g 1.8 g 中学生 778 kcal 31.5 g 2.4 g	小学生 612 kcal 30.1 g 2.2 g 中学生 754 kcal 37.0 g 2.8 g	小学生 617 kcal 25.3 g 2.1 g 中学生 708 kcal 28.1 g 2.5 g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 いも類	魚 卵 豆製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	魚 卵 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 きのこと類	卵 豆 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 いも類 種実類	豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 その他の野菜 いも類

日(曜)	クイズ	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
こんだてめい	<h1>クイズ</h1> <p>牛乳のカルシウムを十分に体にとりこむために、するとよいことは次のうちのどれでしょうか？</p> <p>1 外に出て、太陽の光をあびる</p> <p>2 家において、太陽の光にあたらないようにする</p> <p>3 くだものをいっしょに食べる</p>				
今日の献立について	<p>1 外に出て、太陽の光をあびる</p> <p>2 家において、太陽の光にあたらないようにする</p> <p>3 くだものをいっしょに食べる</p>	じゃがいもは、植物の分類でみるとトマトやナスと同じケシ科です。そのため、ジャガイモの花は、ナスやトマトの花と形がよく似ています。また、ジャガイモは、ミニトマトのような実をつけることがありますが、ジャガイモの実にはアルカロイドという毒が含まれているので食べることができませんので注意しましょう。	ひじきといえば、黒色を想像すると思いますが、ひじきはもともとは緑色です。ひじきには、「タンニン」というしぶみ成分が含まれており、これを取り除くために長時間加熱する必要があります。その工程で、緑色から黒色に変化しています。	今日の温食には、エリンギが入っています。秋冬が旬で、今の季節おいしく食べられます。エリンギに含まれる食物せんいは、きのこの中でも多く、便秘(べんぴ)の改善に効果的です。食物せんいには、おなかの中の不要なものを外に出す働きがあります。	大豆は、日本で古くから親しまれてきた食材の一つで、体に必要なたんぱく質を豊富に含む栄養価の高い食材であることから、「畑の肉」と呼ばれています。今日は、大豆や大豆製品たっぷりのみそ汁を出しています。
おもに体をつくるもとになる食品	1群 2群	③とり肉 大豆 ④海そう	③とり肉 さつまいも ③④油あげ	③とり肉 ベーコン	③とり肉 油あげ 大豆 豆乳 みそ ④とり肉 たまご
おもに体の調子を整えるもとになる食品	3群 4群	①牛乳 ③チーズ ③にんじん	①牛乳 ④ひじき	①③牛乳 ⑤ヨーグルト	①牛乳 ③わかめ
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 6群	③玉ねぎ しめじ 枝豆 にんにく りんご ④きゅうり キャベツ コーン ②米 ③じゃがいも ④さとう ③油 ④ごま ごま油	③ほうれん草 葉ねぎ ③④にんじん ③玉ねぎ えのきたけ ししいたけ ④糸こんにゃく	③玉ねぎ エリンギ コーン	③葉ねぎ ③④にんじん ④せん茶 ③だいこん もやし ④枝豆 しょうが
その他調味料	③アレルゲンフリーカレーフレーク ケチャップ ソース 赤ワイン カレー粉 オールスパイス ④米酢 しょうゆ	③かつお節(だし) 昆布(だし) ゼラチン ③④酒 みりん しょうゆ	③かつお節(だし) 昆布(だし) ゼラチン ③④酒 みりん しょうゆ	③コンソメ とりガラスープ こしょう ③④塩	③煮干し(だし) ④しょうゆ みりん 酒
栄養価	小学生 636 kcal 26.4 g 2.2 g 中学生 771 kcal 32.0 g 2.8 g	小学生 605 kcal 24.9 g 2.1 g 中学生 744 kcal 30.5 g 2.7 g	小学生 696 kcal 24.3 g 2.1 g 中学生 851 kcal 28.7 g 2.7 g	小学生 600 kcal 25.8 g 2.1 g 中学生 725 kcal 31.1 g 2.7 g	
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆製品 小魚 緑黄色野菜 果物	卵 豆 乳製品 小魚 その他の野菜 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 種実類	魚 乳製品 小魚 果物 きのこと類 いも類 種実類	

今月のデザート等の納品日、納入業者、後片づけについては、下の表の通りです。検収をよろしくお願ひいたします。

日(曜)	品名	納入業者	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
12日(水)	カステラのカップ	入ってきた食缶に重ねて入れる		27日(木)	ヨーグルト	業者	業者
13日(木)	マーシャルピンズ	給食センター	学校				

