



# 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	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
こんだてめい					
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。	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。さといもやごぼうなどの根菜がたさん入っているのが特徴の汁です。昔から日常的な食事で、体を温める料理として食べられていました。	ナポリタンは、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るとされています。	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」に(鹿児島弁で「がね」)に似ていることからこの名前がつけました。	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。
おもに体をつくるもとになる食品	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	③とうふ 油あげ ④たまご さけ ①牛乳	③ウインナー ①牛乳 ③脱脂粉乳 チーズ	④とり肉 たまご ①牛乳	③ぶた肉 厚あげ みそ ①牛乳 ④海そう
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) 4群 その他の野菜・果物・きのこ類	③小松菜 にんじん ④ほうれん草 ③ごぼう こんにやく ④枝豆	③ピーマン トマト ③④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	④葉ねぎ ④⑤にんじん ⑤かぼちゃ ④しいたけ つば漬け ⑤しょうが ⑤ごぼう	③さやいんげん ③④にんじん ③大根 ごぼう しょうが ③④こんにやく ④キャベツ 玉ねぎ 枝豆 コーン
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ごく類・いも類・さとう 6群 油脂(油類)・種実類	②米 ③さといも ぜんぶん ④油 ごま	②コッパパン ③スパゲッティ ③油 ④ごまドレッシング(乳・卵不使用)	②米 ④さとう ⑤さつまいも 小麦粉 ぜんぶん ④⑤油	③油 ④ごま ごま油
その他調味料	だしや調味料など	③しょうゆ みりん かつお節(だし) 昆布(だし) ③④塩	③ケチャップ ソース 塩 こしょう ゼラチン	③とりガラスープ 酒 ③④みりん しょうゆ ③⑤塩	③しょうちゆ ③④しょうゆ ④こしょう 塩 米酢
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 591 kcal 21.9 g 1.9 g 中学生 713 kcal 26.2 g 2.5 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 623 kcal 21.7 g 2.6 g 中学生 740 kcal 25.4 g 3.7 g	小学生 603 kcal 25.6 g 2.3 g 中学生 742 kcal 31.1 g 2.8 g
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう	肉 豆 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 きのこ類	魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう 果物 いも類	魚 豆 豆製品 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 緑黄色野菜 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					
今日の献立について	毎日の給食には、牛乳が必ずついていますね。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。	には、独特(どくどく)なおいがあり、においをきらうという言葉がにらに変化したこの名前になったという説があります。また、食べるおいしさを美称(みら)といい、それがにらに変化したともいわれています。	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パイナップルは1945年にオランダ人によって日本に伝えられました。パイナップルは英語の「パイ(松)」と「アップル(りんご)」が合わさった名前です。	「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。広島菜のほとんどがつけもの加工されますが、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。	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よ。
おもに体をつくるもとになる食品	1群 ③厚あげ ③④みそ 2群 ①牛乳 ③わかめ ④きびなご	③油あげ たまご ④ぶた肉 大豆 ①牛乳 ④チーズ	③肉だんご(とり肉) ③⑤大豆 ①牛乳 ⑤脱脂粉乳	③つくね(とり肉) とうふ ④たまご ①④牛乳	③ぶた肉 厚あげ ①牛乳
おもに体の調子を整えるもとになる食品	③にんじん ③大根 白菜 深ねぎ ④しょうが	③にら 小松菜 ③④にんじん ④ピーマン ③④玉ねぎ ④にんにく しょうが	③にんじん ブロッコリー 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	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	③④にんじん ④小松菜 ③ごぼう 大根 こんにやく しいたけ ④キャベツ コーン
おもにエネルギーのもとになる食品	②米 ③さといも ④小麦粉 ぜんぶん さとう ④油	②米 ③ぜんぶん ④さとう ④油	②コッパパン ③じゃがいも ③④⑤さとう ③⑤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米 ③さといも ③④さとう ③油 ④ごま ごま油
その他調味料	③かつお節(だし) ④しょうゆ みりん 塩	③しょうゆ 酒 かつお節(だし) ③④塩 ④アレルギー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	③③塩 ③中華だし しょうゆ オイスターソース	③酒 みりん かつお節(だし) ③④しょうゆ
栄養価	小学生 621 kcal 21.1 g 2.0 g 中学生 755 kcal 25.0 g 2.7 g	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 615 kcal 23.1 g 1.8 g 中学生 738 kcal 27.7 g 2.3 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 585 kcal 23.0 g 2.0 g 中学生 707 kcal 27.7 g 2.5 g
家庭でとってほしい食品	魚 肉 卵 豆 乳製品 緑黄色野菜 果物 きのこ類 種実類	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 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 種実類	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 果物

日(曜)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
こんだてめい			<b>かのや食育の日</b> 		
今日の献立について	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、すめしやすいため、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。	にんじんという名前には、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、温食と副食どちらも入っていますよ。	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。	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、わたしがふだん食べている食用の「スイートアーモンド」と、薬用やオイルのもとになる「ピスターアーモンド」の二つに分けられます。	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願いをこめて、11月24日(月)日本食「和食の日」に制定されました。和食といえ、だしです。きょうの温食は、煮干しのまみりがたっぷりのお出でです。
おもに体をつくるもとになる食品	1群 ③とり肉 油あげ ④肉だんご(とり肉) 2群 ①牛乳	③ぶた肉 大豆 とうふ みそ ①牛乳 ④きわかめ	③とり肉 ④まぐろ油漬 ①牛乳 ③チーズ 脱脂粉乳	③ぶた肉 大豆 厚あげ ④油あげ ①牛乳	③とうふ 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 ③④にんじん ④ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 4群 ③大根 えのきたけ ししいたけ 深ねぎ ③④しょうが ④玉ねぎ にんにく	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きゅうり	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 ③④えのきたけ	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	③葉ねぎ ③④にんじん ④せん茶
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③④でんぷん 6群 ④さとう ④油	②米 ③でんぷん ④さとう ③油 ごま油 ④ごま	②コッパパン ③スパゲッティ ③油 ④マーガリン	②米 ③さつまいも さといも でんぷん ④さとう ③油 ④アーモンド	②米 ④さとう ④油
その他調味料	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酒 トウバンジャン ケチャップ ③④しょうゆ ④米酢 塩	③白ワイン チキンブイヨン セラチン ③④しょうゆ 塩 こしょう	③みりん 塩 ③④しょうゆ ④米酢	③煮干し(だし) ④しょうゆ みりん 酒
栄養価	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 605 kcal 27.6 g 2.3 g 中学生 732 kcal 33.4 g 2.7 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 642 kcal 26.1 g 1.8 g 中学生 778 kcal 31.5 g 2.4 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 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	魚 卵 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 いも類	卵 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 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 きご類	魚 乳製品 小魚 果物 きご類 いも類 種実類

日(曜)	クイズ	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
こんだてめい	<b>クイズ</b> 牛乳のカルシウムを十分ににとりこむために、するとよいことは次のうちのどれでしょうか？ <b>1</b> 外に出て、太陽の光をあびる <b>2</b> 家において、太陽の光にあたらないようにする <b>3</b> くだものをいっしょに食べる <b>こたえ</b> <b>1</b> 太陽の光にあたると、体の中で「ビタミンD」が作られ、カルシウムの吸収を助けてくれます。 お日様に当たるとビタミンDが増えます。				
今日の献立について		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」といふ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。	今日は、今の時期が旬のさばを出しています。さばを使った慣用語に「さばを読む」というものがあります。冷凍できなかった江戸時代、さばはいたみやすいため、急いで売りさばく必要があり、数え間違いが多かったことから、数をこます意味で生まれた慣用語だといわれています。	じゃがいもは、植物の種類でみるとトマトやナスと同じ科です。そのため、じゃがいもは、ナスやトマトの花と形がよく似ています。また、じゃがいもは、ニームトのような実をつけることがありますが、じゃがいも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。	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(べんひ)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。
おもに体をつくるもとになる食品	1群 ③とり肉 さつまいも ④油あげ 2群 ①牛乳	③とり肉 さつまいも ④油あげ ①牛乳 ④ひじき	③たまご とうふ ④さば みそ ①牛乳 ③わかめ	③とり肉 大豆 ①牛乳 ③チーズ ④海そう	③とり肉 ベーコン ①③牛乳 ⑤ヨーグルト
おもに体の調子を整えるもとになる食品	3群 ③ほうれん草 葉ねぎ ③④にんじん 4群 ③玉ねぎ えのきたけ ししいたけ ④糸こんにゃく	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にんじん 葉ねぎ ③えのきたけ ④ゆず ⑤きゅうり	③にんじん 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	③にんじん ③玉ねぎ エリンギ コーン
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③うどん 6群 ④さとう ④油	②米 ③うどん ④さとう ④油	②米 ③でんぷん ④米粉 さとう ⑤ごま	②米 ③じゃがいも ④さとう ③油 ④ごま ごま油	②コッパパン ③④じゃがいも 小麦粉 ④さつまいも でんぷん パン粉 さとう ③マーガリン ④くり 油
その他調味料	③かつお節(だし) 昆布(だし) セラチン ③④酒 みりん しょうゆ	③かつお節(だし) 昆布(だし) セラチン ③④酒 みりん しょうゆ	③かつお節(だし) しょうゆ 酒 ③④塩 ④みりん ⑤ポン酢	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コンソメ とりガラスープ こしょう ③④塩
栄養価	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 617 kcal 25.3 g 2.1 g 中学生 708 kcal 28.1 g 2.5 g	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 696 kcal 24.3 g 2.1 g 中学生 851 kcal 28.7 g 2.7 g	
家庭でとってほしい食品	卵 豆 乳製品 小魚 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	魚 卵 豆製品 小魚 緑黄色野菜 果物	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	

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)	マーシャルピンズ	給食センター	学校	28日(金)	ヨーグルト	業者	業者
13日(木)	カステラのカップ	入ってきた食缶に重ねて入れる					

