

鹿屋市立南部学校給食センター

日(曜)

こんだてめい

今日の献立について

おもに体をつくるものになる食品

おもに体の調子を整えるものになる食品

おもにエネルギーのもとになる食品

その他調味料

栄養価

家庭でとってほしい食品

いのちかんしゅ

命への感謝「いただきます」

私たちが食べるものは、もとをたどれば、すべて生きていたものです。そうした動物や植物の命をいただく(食べる)ことで、私たちは今、生きています。自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。



ひとかんしゅ

人への感謝「ごちそうさま」

昔、お客さまをおもてなしするとき、家の人はいろいろなところを歩き回って材料を探し求め、ときには命がけで食べ物をとってなければならぬこともありました。そのご苦労に「ありがとう」という気持ちを伝えることから「いただきます」という気持ちを表します。



1 日(金)

④小松菜のごま和え

②ごはん ③みそおでん

「おでん」はたぶらのだしで、練り物や大根、こんにゃくなどの具材を調味料でじっくり煮込んだ料理です。おでんのルールは、拍子木形に切った豆腐を竹串で刺して、田楽みそを付けて焼いた「豆腐田楽」に付け合います。

③とり肉 ちくわ 厚揚げ みそ

①牛乳
③④にんじん
④小松菜
②大根 ほうろく ごんやく しょうが
④やし 白菜 コーン

②米 ③さいとも
③④さとう
③ごま油
④ごま
③かつお節(だし) 酒
③④みりん しょうゆ

小学生 571 kcal 22.3 g 1.7 g
中学生 708 kcal 26.8 g 2.2 g

卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこと類

5 日(火)

④ピピンパの具

②白ごはん ③春雨スープ

春雨はものでんぷんや、もやし原料である緑豆などから作られる食品で、700年ほど前に中国から伝わりました。春雨という名前は、「春に降る細い雨」に似ていることから、日本でつけられました。今日の春雨は、えんどう豆から作られています。

③ハム
④ぶた肉 鶏ささみ

①牛乳
③チンゲンサイ ③④にんじん
④ほうれん草
④たまねぎ きゅうり
④だいずもやし 白菜キムチ しょうが にんにく

②米 ③はるさめ
④さとう
③油 ③④ごま油
④ごま
③鶏がらスープ 塩 こしょう 中華だし
④しょうゆ

小学生 562 kcal 22.6 g 2.7 g
中学生 712 kcal 27.1 g 3.7 g

魚 豆 乳製品 乳製品 小魚 海そう
その他の野菜 果物 いも類

6 日(水)

⑤ヨーグルト

④ベーコンポテト

②コッパパン ③ミネストローネ

「ミネストローネ」は、具たくさん、ごちやまぜなどの意味があります。イタリアの野菜たっぷりのスープのことです。使う野菜は季節によってさまざまで、決まったレシピはありません。アルファベットの「C」も入っています。

③④ベーコン

①牛乳 ④チーズ ⑤ヨーグルト
③にんじん トマト 小松菜
④パセリ
③セロリ マッシュルーム キャベツ
④たまねぎ
④コーン

②コッパパン ③マカロニ
④じゃがいも
③オリーブオイル 油
④マーガリン(乳不使用)
③チキンフイオン 塩 白ワイン しょうゆ
③④コンソメ こしょう

小学生 605 kcal 22.4 g 2.4 g
中学生 727 kcal 26.1 g 3.0 g

魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物
種実類

7 日(木)

④コールスロサラダ

②ごはん ③ハヤシライス

「コールスロサラダ」は、キャベツを細かく刻んで作るサラダのこと、古代ローマの時代から食べられてきたと言われています。にんじんやコーンと一緒に使われることが多いです。一般的に味付けには、マヨネーズやドレッシングが使われます。

③ぶた肉

①牛乳
③さやいんげん トマト
④にんじん
③たまねぎ マッシュルーム にんにく
④キャベツ きゅうり コーン

②米 ③じゃがいも
③油
④コールスロドレッシング(卵)
③ワイン ケチャップ ソース デミグラスソース
ハヤシライス(乳不使用) こしょう

小学生 626 kcal 20.4 g 1.6 g
中学生 773 kcal 24.5 g 1.9 g

魚 卵 豆 乳製品 乳製品 小魚 海そう
果物 種実類

8 日(金)

⑤ちくわのお茶揚げ(小2個・中3個)

④鶏飯の具

②白ごはん ③鶏飯(スープ)

鹿児島県は、静岡県と同じくらいお茶の栽培が盛んです。鹿児島県産の温暖な気候は、早熟の品種に向いた品種で、さまざまな品種を育てるのに向いています。私たちの住んでいる鹿児島市でもお茶畑がたくさんあります。今日は、ちくわにお茶入りの衣をまぶして揚げました。

④とり肉 鶏ささみ
⑤ちくわ

①牛乳
④にんじん 葉ねぎ
⑤せん菜
④干しいたけ つけほ漬
②米 ④さとう
⑤小麦粉
④⑤油

③鶏がらスープ 酒
③④しょうゆ みりん ③⑤塩

小学生 598 kcal 23.1 g 2.9 g
中学生 748 kcal 28.4 g 4.2 g

豆 乳製品 乳製品 小魚 海そう いも類
緑黄色野菜 その他の野菜 果物 種実類

11 日(月)

④ごぼうサラダ

②少なめごはん ③キムチうどん

ごぼうは、中国から薬草として伝わりました。食物せんいが豊富に含まれていて、腸の働きを助け、血糖値の上昇をおさえる働きがあるとされています。そのほかにも、便秘の改善や大腸がんの予防に効果が期待されています。

③ぶた肉 みそ

①牛乳
③④にんじん
④たまねぎ 根菜ねぎ えのきたけ 白菜キムチ しょうが ④ごぼう きゅうり コーン

②米 ③うどん
③ごま油
④ごまドレッシング(乳卵不使用)
③鶏がらスープ セラチン 酒
④しょうゆ

小学生 576 kcal 20.5 g 2.1 g
中学生 711 kcal 24.8 g 3.0 g

魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類

12 日(火)

⑤切干大根のポン酢和え

④たらの梅がらめ

②ごはん ③豚汁

豚汁は鹿児島県の郷土料理です。日本各地で食べられていて、「ぶた汁」や「ぶた汁」ともよばれます。北海道地方や九州地方では、ぶた汁とよぶ人が多いです。みなさんに鹿児島県の郷土料理である豚汁を身近に感じてほしいため、給食ではよく登場しています。

③ぶた肉 厚揚げ みそ
④たら かつお節

①牛乳
③にんじん 葉ねぎ
②大根 ほうろく ごんやく 干しいたけ しょうが
④梅 ⑤干し大根 きゅうり

②米 ③さいとも
④さとう
③④油

③かつお節(だし) しょうゆ ③④みりん
④酒
⑤ポン酢

小学生 609 kcal 25.1 g 2.2 g
中学生 751 kcal 30.2 g 2.6 g

卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜
果物 きのこと類 種実類

13 日(水)

⑤マーシャルピンズ

④アップルサラダ

②コッパパン ③ポーシチュー

イギリスには、「1日1個のりんごは医者にいらす」ということわざがあるように、りんごには私たちの健康に良い栄養がたっぷり含まれています。ポーシチューや食物せんいが皮の部分にたくさん含まれているので、ぜひ皮ごと食べたいですね。

③ぶた肉 いんげん豆
⑤大豆

①牛乳 ③⑤脱脂粉乳
③ブロッコリー トマト
④にんじん
④たまねぎ マッシュルーム
④キャベツ きゅうり りんご

②コッパパン ③じゃがいも 小麦粉
④さとう
③マーガリン
④⑤油

③チキンフイオン シチュール(乳卵不使用)
デミグラスソース ケチャップ ソース ライン
④塩 こしょう ④りんご酢 ⑤コリアンダー

小学生 606 kcal 22.7 g 2.6 g
中学生 727 kcal 26.7 g 3.4 g

魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 種実類

14 日(木)

④ピラミソ

②ごはん ③鶏肉と大根の煮物

みそは私たちの食事になくてはならない日本の代表的な調味料です。大豆にこうじ菌と塩を加えて、発酵させて作ります。使うこうじの種類によって米みそ、麦みそ、豆みそなどいろいろな種類のみそができます。

③とり肉 厚揚げ
④ぶた肉 大豆 みそ

①牛乳
④にんじん
③ごぼう 大根 ごんやく
④干しいたけ
④たまねぎ たけのこ えだめめ にんにく しょうが

②米 ③じゃがいも
④さとう
③④油

③かつお節(だし)
④しょうゆ みりん しょうゆ
④トウモロコシ デンゲンジャン

小学生 650 kcal 29.1 g 2.1 g
中学生 804 kcal 35.9 g 2.9 g

魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜
果物 種実類

15 日(金)

④オロラチキン

②ごはん ③もずくスープ

もずくは、他の海藻にくっついて成長することが藻に付くという意味で「藻付く」と呼ばれるようになったといわれています。めるめるとした食感は「フコダ」といわれる食物せんいで、体内に侵入してきた細菌やウイルスをやっつけてくれます。

③とうふ たまご
④とり肉 みそ

①牛乳 ③もずく
③葉ねぎ ④④にんじん
③えのきたけ
④えだめめ

②米
④でんぶん ④じゃがいも さとう
④油

③とりがらスープ 塩 しょうゆ
④④酒
④④しょうゆ ケチャップ

小学生 656 kcal 27.0 g 1.8 g
中学生 808 kcal 32.8 g 2.3 g

魚 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜
その他の野菜 果物 種実類

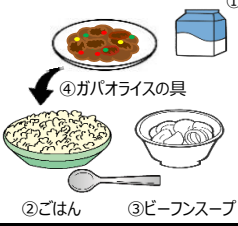
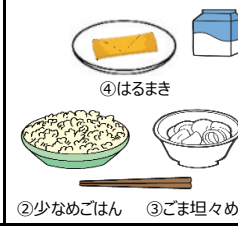
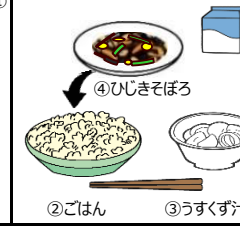
令和6年度

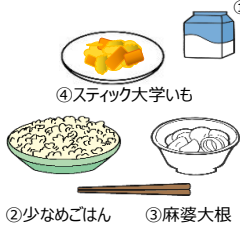
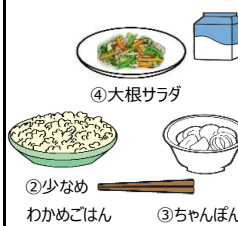
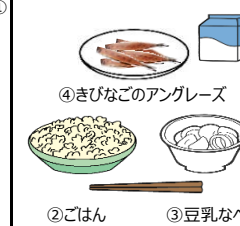
11月分給食予定献立表

Bコース

※ 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。

鹿屋市立南部学校給食センター

日(曜)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	「ガバオライス」は、タイ料理です。タイは年間の平均気温が約29℃と暑いため、食欲を増す辛い料理が多いのが特徴です。主食は「タイ米」と呼ばれる細長いインディカ種のオシロイです。今日は、みなさんが食べやすいようにアレンジしてみました。ごはんにはせて食べてください。	白菜は、中国から伝わった野菜で、英語では、「チャイニーズ・キャベッジ」といいます。白菜は、ビタミンが多く含まれていて、日持ちもよいので、昔は貴重なビタミン源となっていました。これから寒くなってくると、ますます甘みが増しておいしくなります。	「ポークビーンズ」は、豚肉と白いんげん豆をトマトで煮込んだ料理で、アメリカの代表的な家庭料理です。学校給食では、白いんげん豆の代わりに大豆が使われることが多いです。豚肉やトマトのうまみをしっかりと味わうことのできる料理です。よくかんで食べてください。	こまは、「不老長寿の薬」とも称えられ、中国の楊貴妃も好んで食べたといわれます。良質なたんぱく質と脂質に加え、ビタミン、ミネラルが含まれています。また、セサミンという成分には、抗酸化作用や肝機能強化、老化防止効果もあるといわれています。	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日が「いい日本食」と和食の日と制定されました。和食といえば、だしですね。今日の温食は、かつお節と昆布のうまみがたっぷりのお出しで作っています。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③つくね(とり肉) 2群 ④ぶた肉 大豆	1群 ③とり肉 たまご 高野豆腐 2群 さつまあげ(卵不使用)	1群 ③ぶた肉 大豆	1群 ③大豆 豆乳 みそ 2群 ③④ぶた肉	1群 ③とうふ ③④とり肉 2群 ④たまご
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③葉ねぎ チンゲンサイ にら 4群 ③④⑤にんじん ④ピーマン パプリカ ③えのきたけ もやし ④⑤たまねぎ にんにく しょうが	3群 ③葉ねぎ 4群 ③④⑤にんじん 小松菜 ③たまねぎ キャベツ 干しいたけ ④白菜 コーン	3群 ③たまねぎ マッシュルーム ④パイン みかん もも ⑤レーズン	3群 ③根菜ねぎ もやし にんにく ④⑤たまねぎ しょうが 干しいたけ ④キャベツ	3群 ③大根 えのきたけ 干しいたけ ④えだまめ しょうが
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③ビーフン パン粉 6群 ③④さとう ④油	5群 ②米 6群 ③さとう ③油	5群 ②コッパパン ③じゃがいも ③⑤さとう ④豆乳ゼリー ⑤⑥油	5群 ②米 ③中華めん さとう ④春雨 小麦粉 米粉 ⑤⑥ごま油 ごま ④油	5群 ②米 ③じゃがいも でんぷん ④さとう ④油
その他調味料	③とりがらスープ 中華だし ④⑤しょうゆ オイスターソース ④みりん トウバンジャン 塩 バジル	③かつお節(だし) みりん しょうゆ 塩 酒 ④ポン酢	③ケチャップ ソース コンソメ ワイン こしょう ローリエ	③とりがらスープ 白湯(乳) こしょう トウバンジャン テンメンジャン 酒 ゼラチン ③④しょうゆ 塩	③④かつお節・昆布(だし) 塩 しょうゆ ④みりん
栄養価	小学生 612 kcal 28.1 g 2.4 g 中学生 757 kcal 34.7 g 3.2 g	小学生 592 kcal 28.1 g 1.9 g 中学生 731 kcal 34.1 g 2.8 g	小学生 608 kcal 23.0 g 1.7 g 中学生 736 kcal 27.6 g 2.2 g	小学生 710 kcal 24.9 g 2.6 g 中学生 839 kcal 29.4 g 3.3 g	小学生 608 kcal 27.2 g 1.9 g 中学生 749 kcal 33.0 g 2.8 g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆製品 乳製品 小魚 海そう 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 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 種実類	魚 卵 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 いも類	魚 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 種実類

日(曜)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	すっかりおなじみのブロッコリーは、地中海沿岸生まれで、アブラナ科の野菜です。カリフラワーとともに「ハナヤサイ」とも呼ばれるキャベツの仲間です。緑黄色野菜の中でも栄養価はトップクラス！ビタミンや無機質が豊富で、特にビタミンAやCをとるには、おすすめの野菜です。	日本で栽培される大根の品種は、世界中でいちばん多く、100種類を超えます。日本では世界一の大根消費国なのです。日本中どこへ行っても見かけることのできる野菜ですが、意外にも原産地は、地中海沿岸から中央アジア周辺といわれ、古代エジプトでも栽培されていたといわれています。	「チャウダー」とは、いろいろな食材がたっぷり入った、アメリカ合衆国を代表するスープのことです。二枚貝(クラム)を入れるとクラムチャウダー、魚(フィッシュ)を入れるとフィッシュチャウダー、コーンを入れるとコーンチャウダーという料理名になります。	「ちゃんぽん」は、肉や野菜などいろいろな材料を使った長崎県を代表する麺料理です。長崎の中華料理店の店主が、貧しい学生にボリュームがあり栄養のあるおいしい料理を食べさせたいという思いから生まれた料理だといわれています。	「アングリーズ」とは、フランス語で「イギリス風」という意味です。主に小麦粉・滑き卵・パン粉・バターを使って焼いたり、油で揚げたりした料理のことをいいます。今日は、油でカラッと揚げたきびなごに、焼いてサクサクにしたパン粉をまぶしてあります。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶた肉 大豆 2群 ①牛乳 3群 ③④にんじん 4群 ④ブロッコリー 5群 ③たまねぎ しめじ えだまめ にんにく 6群 ④キャベツ コーン	1群 ③ぶた肉 大豆 みそ 2群 ①牛乳 3群 ③にんじん にら 4群 ③大根 たまねぎ 根菜ねぎ 5群 ②米 ③でんぷん 6群 ③さとう ④さつまいも	1群 ③いんげん豆 2群 ③④ベーコン 3群 ③にんじん パセリ 4群 ③小松菜 5群 ③たまねぎ しめじ 6群 ④えのきたけ コーン	1群 ③ぶた肉 イカ 2群 ④まぐろフレーク 3群 ①牛乳 4群 ②わかめ 5群 ③キヌサヤ 6群 ③④にんじん	1群 ③ぶた肉 とうふ 油揚げ 豆乳 2群 ①牛乳 3群 ④きびなご 4群 ③にんじん 水菜 5群 ③白菜 根菜ねぎ えのきたけ 6群 しめじ
おもに体の調子を整えるものになる食品	③たまねぎ しめじ えだまめ にんにく ④キャベツ コーン	③大根 たまねぎ 根菜ねぎ ④えのきたけ 干しいたけ にんにく ⑤しょうが	③たまねぎ しめじ ④えのきたけ コーン ⑤りんご	③キャベツ もやし たまねぎ ④キクラゲ にんにく ⑤大根 きゅうり コーン	③白菜 根菜ねぎ えのきたけ ④しめじ
おもにエネルギーのもとになる食品	②米 ③じゃがいも ④油 ⑤ごまドレッシング(乳卵不使用)	②米 ③でんぷん ④さとう ④さつまいも ⑤ごま油 ③④油 ⑥ごま	②コッパパン ③じゃがいも 小麦粉 ⑤水あめ さとう ③生クリーム 油 ④⑤マーガリン	②米 ③ちゃんぽんめん ⑤ごま油 油 ⑥マヨネーズ(卵不使用)	②米 ④パン粉 さとう ⑤ごま ④油
その他調味料	③アールグレンジャーカレーフレーク ④カレー粉 塩 こしょう オールスパイス ⑤ワイン ケチャップ ソース	③トウバンジャン こしょう ④⑤しょうゆ みりん ⑥米酢	③コンソメ ④⑤塩 こしょう ⑥しょうゆ	③とりがらスープ 白湯(乳) 酒 中華だし しょうゆ ゼラチン ④⑤塩 こしょう	③かつお節(だし) とりがらスープ みりん しょうゆ 塩 ④ソース
栄養価	小学生 671 kcal 23.3 g 2.0 g 中学生 833 kcal 28.2 g 2.4 g	小学生 652 kcal 20.9 g 1.6 g 中学生 810 kcal 25.0 g 2.1 g	小学生 602 kcal 19.1 g 2.0 g 中学生 733 kcal 22.9 g 2.8 g	小学生 608 kcal 24.2 g 2.6 g 中学生 751 kcal 29.2 g 3.4 g	小学生 654 kcal 28.8 g 2.2 g 中学生 814 kcal 35.3 g 2.9 g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆製品 小魚 海そう 果物	魚 卵 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物	魚 卵 豆製品 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 種実類	卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 いも類

※ 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。(後片づけをお願いします。)

日(曜)	品名	納入業者	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
6(水)	ヨーグルト	業者	業者	20(水)	レーズンクリーム	給食センター	学校で処分
13(水)	マーシャルピンズ	給食センター	学校で処分	27(水)	りんごジャム	給食センター	学校で処分

B