



11月分給食予定献立表



※ 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。

鹿屋市立北部学校給食センター

日(曜)	献立表の見かた	1日(水)	2日(木)	3日(金)
こんだてめい	<p>④ 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>① その言葉がうれしい</p>	<p>④ さつまいもとぶた肉の揚げ煮</p> <p>② 白ごはん ③ 石狩汁</p>	<p>④ こんにやくサラダ</p> <p>② 白ごはん ③ 親子どんぶりの具</p>	<p>文化の日</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。	1日～7日は県産週間です。今回は県産の食材を使用した献立を取り入れています。今日の食は県産のさつまいもとぶた肉を使っています。地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消(ちさんちしょう)といいます。地元でとれた食材を味わいましょう。	親子どんぶりの具には、県産のとり肉や鹿屋産のしいたけが入っています。しいたけには生しいたけと干しいたけがありますが、給食では、干しいたけを使います。乾燥させることにより、生しいたけよりも栄養成分や栄養成分が凝縮し、保存性も高まります。	
おもに休をつくるものになる食品	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	③ さけ 豆腐 みみそ ④ ぶた肉 ① 牛乳	③ とり肉 卵 こうや豆腐 ① 牛乳	
おもに体の調子を整えるものになる食品	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 にんじん ③ だいこん はくさい 根深ねぎ こんにやく えのき ④ しょうが	③ 葉ねぎ ③ ④ にんじん ③ しいたけ ③ ④ 玉ねぎ ④ こんにやく キャベツ 枝豆 コーン	
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 6群 油脂(油類)・種実類	② 米 ④ だんご ④ さつまいも さとう ③ 油	② 米 ③ だんご ③ ④ さとう ③ 油 ④ ごま油 ごま	
その他調味料	だしや調味料など	③ 塩 かつお節(だし) ③ ④ 酒 みりん ④ しょうゆ	③ 酒 みりん かつお節(だし) ③ ④ しょうゆ 塩 ④ こしょう 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) (g)	小学生 638 kcal 26.4 g 1.7 g 中学生 808 kcal 32.3 g 2.3 g	小学生 618 kcal 28.3 g 1.6 g 中学生 786 kcal 34.9 g 2.4 g	
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 種実類	魚 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 いも類 果物	

日(曜)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
こんだてめい	<p>⑤ だいこんのゆかり和え</p> <p>④ いわしのかんろ煮</p> <p>② 白ごはん ③ さつまいも</p>	<p>④ 花・花サラダ</p> <p>② コッパパン ③ ミートソーススパゲティ</p>	<p>④ ぎょうざ(2個)</p> <p>② 麦ごはん ③ 中華どんぶりの具</p>	<p>④ キーマカレー</p> <p>② 白ごはん ③ ミートボールのスープ</p>	<p>⑤ ヨーグルト</p> <p>④ ひじきときくらげのつくだ煮</p> <p>② 白ごはん ③ 塩ちゃんこ</p>
今日の献立について	かんろとは、さとう蜜(みつ)のことで、さとうや水あめ、みりん、しょうゆなどを使って、照りがあるまで煮込んだ料理のことをかんろ煮といいます。いわしはじっくり煮込んであるので、身や骨もやわらかくなっています。	今日のサラダは、花野菜であるブロッコリーやカリフラワーを使います。花野菜とは、花蕾(からい)という花のつぼみが集まった部分を食べる野菜のことです。	今日の中華どんぶりの具にはいかを使っています。みなさんはいかの足は、何本あるか知っていますか。いかには10本の足があります。そのうち2本はとくに長くなっていて、この2本の足をのばしてエサをつかまえます。実物のいかを見ることがあれば数えてみてください。	今日のカレーは、ひき肉を使って作るキーマカレーです。ヒンディー語で「細切り肉」や「ひき肉」のことをキーマといいます。インドではひつじやとりのひき肉を使いますが、今日はぶたひき肉を使って作ります。ごはんにかけて食べましょう。	きくらげは、きのこのなかまで、春から秋にかけて収穫されます。おなかの調子を整える食物せんいや、貧血の予防に効果的な鉄、骨の健康を保ってくれるビタミンDなどがふくまれています。
おもに休をつくるものになる食品	③ とり肉 油揚げ 麦みそ ④ いわし ① 牛乳	③ ぶたひき肉 大豆 豆乳 ① 牛乳	③ いか ③ ④ ぶた肉 ④ とり肉 大豆粉 ① 牛乳	③ ミートボール(とり肉・ぶた肉) ④ ぶたひき肉 大豆 ① 牛乳 ④ チーズ	③ とり肉 つくね(とり肉) 豆腐 ④ こうや豆腐 かつお節 ① 牛乳 ④ ひじき ⑤ 脱脂粉乳 クリーム 寒天
おもに体の調子を整えるものになる食品	③ にんじん 葉ねぎ ⑤ 赤しそ ③ こんにやく ごぼう しょうが ③ ⑤ だいこん ⑤ きゅうり	③ ピーマン トマト ③ ④ にんじん ④ ブロッコリー ③ 玉ねぎ マッシュルーム にんにく ④ カリフラワー コーン	③ にんじん こまつな ④ にら ③ はくさい たけのこ きくらげ しょうが ③ ④ 玉ねぎ ④ キャベツ しょうが	③ ミートボール ③ ④ にんじん ④ パセリ ③ ④ にんじん ④ ピーマン ③ えのき キャベツ ③ ④ 玉ねぎ ④ にんにく しょうが プルーン	③ だいこん キャベツ 根深ねぎ しめじ しょうが ④ きくらげ
おもにエネルギーのもとになる食品	② 米 ③ さつまいも ④ はちみつ てんぷん さとう ③ 油	② コッパパン ③ スパゲティ ③ オリーブオイル ③ ④ 油 さとう	② 米 麦 ③ ④ さとう てんぷん ④ 小麦粉 ③ ごま油 油 ④ 植物油 豚脂	② 米 ③ じゃがいも ④ さとう ④ 油	② 米 ③ つくね(里いも) ④ ⑤ さとう ④ ごま
その他調味料	③ かつお節(だし) ③ ④ みりん ④ しょうゆ 塩	③ ワイン ケチャップ ウスターソース コンソメ ゼラチン ③ ④ しょうゆ 塩 こしょう ④ 酢	③ 酒 中華だし ③ ④ しょうゆ ④ 塩 酢	③ とりガラスープ 塩 ③ ④ しょうゆ コンソメ ワイン こしょう ④ カレー粉 ウスターソース ケチャップ アレルゲンフリーカレーフレーク	③ 白湯(乳不使用) とりガラスープ 塩 ③ ④ しょうゆ みりん 酒 ④ 酢
栄養価	小学生 628 kcal 27.9 g 1.7 g 中学生 794 kcal 34.0 g 2.2 g	小学生 653 kcal 29.4 g 2.6 g 中学生 808 kcal 36.1 g 3.4 g	小学生 629 kcal 30.9 g 2.0 g 中学生 774 kcal 37.2 g 2.3 g	小学生 628 kcal 26.0 g 2.0 g 中学生 799 kcal 32.5 g 2.6 g	小学生 640 kcal 27.4 g 2.2 g 中学生 823 kcal 34.2 g 2.7 g
家庭でとってほしい食品	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類 種実類	魚 卵 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆製品 小魚 海そう 種実類	卵 豆 小魚 緑黄色野菜 果物

日(曜)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金) <small>かのや 食育の日</small>
こんだてめい	① ④アロエのフルーツポンチ ②白ごはん ③ハヤシライス	① ④マスタードソースチキン ②コッパン ③ベーコンと野菜のスープ	① ④こまつなとツナの炒め物 ②白ごはん ③だいにんのかレーそぼろ煮	① ④ガバオライスの具 ②白ごはん ③黄花湯	① ④ほうれん草のごま和え ②白ごはん ③ぶた角みそ煮
今日の献立について	今日のフルーツポンチには、アロエが入っています。アロエバというアロエの仲間の多肉植物で、葉の表面を取り除いた中のゼリー状の部分を食べます。ツルとした食感が特徴です。	マスタードソースチキンは油で揚げたとり肉に、マスタードで作ったソースをからめています。マスタードは、洋からしのごで、からし菜の種から作られ、辛味や酸味がある調味料です。はちみつやマヨネーズを使うことで、辛味をやわらげます。	ツナはまぐろのごです。まぐろの脂肪には頭の働きを助け、血液をサラサラにする、DHA・EPAが豊富です。どちらも、成長期のみなさんには欠かせない栄養素です。	「黄花湯」はホワイホワンタンと読みます。卵を使った中華風のスープで、卵が黄色い花のように見えるところからこの名がつけました。卵を入れるまえに、でん粉でスープに絡みをつけ、卵をすこすこずつ入れてふんわりと仕上げます。	今日は、「かのや食育の日」です。ぶた角煮には鹿屋産のさいもを使います。さいもは、秋から冬にかけておいしい季節をむかえます。ひとつの頼いもから、子いも、孫いもと多くのいもを収穫できることから、子孫繁栄(しそんはんえい)の縁起の良い食べ物とされています。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶた肉 2群 ①牛乳	③ベーコン ④とり肉 ①牛乳	③豚ひき肉 大豆 厚揚げ ちくわ ④まぐろフレーク ①牛乳	③卵 ④ぶたひき肉 大豆 ①牛乳	③ぶた肉 厚揚げ 赤みそ 麦みそ ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③にんじん トマト 4群 ③玉ねぎ しめじ にんにく グリンピース ④りんご みかん バイン アロエ	③にんじん ブロッコリー ③玉ねぎ えのき キャベツ	③さやいんげん ③④にんじん ④こまつな ③だいにん 玉ねぎ しょうが こんにゃく ④もやし	③にんじん ほうれん草 ④ピーマン 赤ピーマン ③えのき しいたけ ③④玉ねぎ ④たけのこ にんにく	③さやいんげん ③④にんじん ④ほうれん草 ③だいにん ごぼう こんにゃく しょうが ④キャベツ もやし
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 6群 ③油	②コッパン ③じゃがいも ④でんぷん はちみつ さとう ③④油	②米 ③さとう でんぷん ④ごま油 ごま	②米 ③春雨 でんぷん ④さとう ③ごま油 ④油	②米 ③さいも くらざとう ④さとう ③油 ④ごま
その他調味料	③ワイン ケチャップ ウスターソース とりガラスープ アルゲンフリーハヤルウ塩 こしょう	③ワイン とりガラスープ 塩 こしょう ③④しょうゆ ④マスタード ノンエッグマヨネーズ	③みりん 酒 カレー粉 かつお節(だし) ③④しょうゆ ④塩 こしょう	③とりガラスープ ③④しょうゆ こしょう 塩 ④酒 コンソメ ウスターソース	③しょうゆ ③④しょうゆ ④みりん 酢
栄養価	小学生 613 kcal 22.1 g 1.1g 中学生 776 kcal 26.9 g 1.4g	小学生 613 kcal 26.8 g 2.4g 中学生 755 kcal 33.0 g 3.0g	小学生 611 kcal 24.5 g 1.8g 中学生 775 kcal 30.1 g 2.4g	小学生 606 kcal 25.8 g 1.9g 中学生 770 kcal 31.8 g 2.5g	小学生 601 kcal 26.3 g 2.3g 中学生 761 kcal 32.1 g 2.9g
家庭でつってほしい食品	魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 種実類	魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類	卵 乳製品 小魚 海そう 果物 きのご類 いも類	魚 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのご類

日(曜)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
こんだてめい	① ④鹿屋茶入りそぼろふりかけ ②少なめ白ごはん ③きつねうどん	① ④かみかみサラダ ②コッパン ③さつまいもととり肉のクリーム煮	① ④ココロソースから揚げ ②白ごはん ③大豆の変身みそ汁	勤労感謝の日	① ⑤はくさいもやしの和え物 ④さけのみみじ焼き ②白ごはん ③ふきよせ汁
今日の献立について	そぼろふりかけには、鹿屋産のお茶を使います。お茶は、渋みや苦み成分であるカテキンに生活習慣病予防効果、殺菌効果があり、甘みや、うま味成分であるテアニンにはリラックス効果があります。鹿屋のいいお茶を飲むだけでなく、茶葉も味わってみましょう。	今日のかみかみサラダは、かみかみメニューのある、野菜や豆を使った、かみかみメニューです。よくかむと、満腹感がえられて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て、消化をよくしたり、むし歯予防になります。また、脳の血流を良くし、記憶力や集中力を高める効果があります。	大豆は、しょうゆ、みそ、豆腐などの原料として利用され、和食に欠かせない食品です。生の大豆には、渋みや苦みがあるので、食べやすくするために、さまざまな工夫がされ、いろいろな食品へと姿をかえています。今日のみそ汁に入っている、変身した大豆をさがしてみよう。		もみじ焼きは、赤やオレンジ色に仕上げた焼き物のことです。秋に色づく、もみじの葉を連想するところからこの名がつけました。今日は、ソースに、にんじんを使ってオレンジ色にしました。にんじんにはビタミンAがたくさん入っていて、免疫力を高めて丈夫な体を作ってくれます。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 さつまいも 油揚げ ④ぶたひき肉 卵そぼろ 2群 ①牛乳	③とり肉 ④大豆 ①③牛乳 ③チーズ	③豆腐 厚揚げ 油揚げ 大豆 豆乳 おから 麦みそ ④とり肉 ①牛乳 ③ワカメ	③とり肉 こうや豆腐 ④さけ ①牛乳	③とり肉 こうや豆腐 ④さけ ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③ほうれん草 ③④にんじん ④せん茶 4群 ③玉ねぎ えのき しいたけ 根深ねぎ ④枝豆 しょうが	③ブロッコリー ③④にんじん ③玉ねぎ ④だいにん コーン 枝豆	③にんじん 葉ねぎ ③玉ねぎ 大豆もやし ④しょうが	③にんじん ほうれん草 ④ピーマン 赤ピーマン ③えのき しいたけ ③④玉ねぎ ④たけのこ にんにく	③だいにん しめじ れんこん しいたけ しょうが ⑤はくさい もやし ②米 ③さつまいも ⑤さとう
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③うどん ④さとう 6群 ④油	②コッパン ③さつまいも マーガリン(乳抜き) ③油	②米 ④でんぷん さとう パン粉 ④油	②米 ③春雨 でんぷん ④さとう ③ごま油 ④油	②米 ③さいも くらざとう ④さとう ③油 ④ごま
その他調味料	③ゼラチン かつお節・昆布(だし) ③④みりん しょうゆ 酒	③ワイン アルゲンフリー米粉シチュールウ とりガラスープ コンソメ 塩 ③④こしょう ④ノンエッグマヨネーズ ごまドレッシング	③かつお節(だし) ④塩 しょうゆ 酒 ウスターソース	③とりガラスープ ③④しょうゆ こしょう 塩 ④酒 コンソメ ウスターソース	③しょうゆ ③④しょうゆ ④みりん 酢
栄養価	小学生 640 kcal 29.2 g 2.1g 中学生 825 kcal 36.4 g 2.5g	小学生 626 kcal 27.1 g 1.9g 中学生 771 kcal 33.2 g 2.3g	小学生 642 kcal 26.8 g 2.3g 中学生 819 kcal 32.9 g 3.0g	小学生 606 kcal 25.8 g 1.9g 中学生 770 kcal 31.8 g 2.5g	小学生 601 kcal 26.3 g 2.3g 中学生 761 kcal 32.1 g 2.9g
家庭でつってほしい食品	豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆製品 小魚 海そう 果物 きのご類 種実類	魚 卵 乳製品 小魚 種実類 緑黄色野菜 果物 きのご類 いも類	魚 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのご類

※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。(検収をよろしく願います。)

日(曜)	品名	納入業者	後片づけ	日(曜)	品名	納入業者	後片づけ
10(金)	ヨーグルト	業者	学校	28(火)	マーシャルビーンズ	給食センター	学校



日(曜)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	◆11月24日は「和食の日」◆ 和食クイズ 和食クイズに挑戦してみよう!
こんだてめい	④ピビンバの具 ②白ごはん ③中華スープ	⑤マーシャルピーンズ ④海そうサラダ ②コッパパン ③ラビオリのトマトソース煮	④さといものあまから揚げ ②わかめごはん ③こまつなのみそ汁	④れんこんのごまマヨネーズ炒め ②白ごはん ③麻婆だいこん	
今日の献立について	食事のあいさつをしていますか。食事の前後のあいさつには、食べ物の命をいただくことや、食事をつくるためにかかわった人々への感謝の気持ちがこめられています。心をこめてあいさつしましょう。	ラビオリは、2枚の薄くのぼしためん生地の中に、調味した肉や野菜をはさんだ、イタリアのパスタの一種です。昔、航海中に船の食事の残り物を、パスタでつつみ、ゆでて食べていたのが始まりといわれます。	さといものは、なっとりとした独特の食感がありますが、油で揚げること、ホクホク感も加わり、食べやすくなります。さといものは、日本には縄文時代に伝わりました。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。	今日の温食は、豆腐のかわりにだいこんを使った麻婆だいこんです。だいこんはかぜなどの病気にかりにくくしてくれる、ビタミンCや消化を助けるアミラーゼという酵素が多く含まれています。	
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ベーコン 豆腐 ④ぎゅう肉 ぶた肉 きんし卵 2群 ①牛乳	③ラビオリ(ぶた肉・とり肉) とり肉 大豆 ⑤大豆粉 ①牛乳 ④昆布 白とさか 赤とさか わかめ くわかめ ⑤脱脂粉乳	③ぶた肉 厚揚げ 麦みそ ①牛乳 ②わかめ	③ぶたひき肉 大豆 厚揚げ 赤みそ ④ぶた肉 ①牛乳	
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③こまつな ④④にんじん ④ほうれん草 4群 ③玉ねぎ コーン キクラゲ ④しょうが にんにく はくさいキムチ 大豆もやし	③トマト パセリ ④④にんじん ③玉ねぎ 枝豆 しめじ にんにく ④きゅうり キャベツ	③にんじん 葉ねぎ こまつな ③大豆もやし えのき	③にら ④④にんじん ④ブロッコリー ③だいこん 玉ねぎ しいたけ キクラゲ しょうが にんにく ④れんこん	
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ④さとう 6群 ③④ごま油 ④油 ごま	②コッパパン ③ラビオリ(小麦 パン粉) じゃがいも ③④⑤さとう ③④油 ④ごま油 ⑤食用油脂	②米 ④さといも でんぷん さとう ③④油 ④ごま	②米 ③でんぷん ③④さとう ③ごま油 ③④油 ④ごま	
その他調味料	③中華だし 塩 こしょう 酒 とりガラスープ ③④しょうゆ	③ワイン コンソメ チキンブイヨン ケチャップ ③④しょうゆ こしょう ③⑤塩 ④酢 ⑤ココア	③かつお節(だし) ④みりん しょうゆ	③酒 トウバンジャン(そら豆不使用) 中華だし ③④しょうゆ ④ノンエッグマヨネーズ	
栄養価	小学生 616 kcal 25.8 g 2.1g 中学生 780 kcal 31.6 g 2.8g	小学生 607 kcal 28.2 g 2.3g 中学生 762 kcal 34.6 g 3.1g	小学生 628 kcal 23.6 g 2.2g 中学生 801 kcal 28.9 g 2.9g	小学生 642 kcal 25.7 g 2.1g 中学生 809 kcal 31.9 g 2.8g	
家庭でつってほしい食品	魚 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	魚 卵 小魚 果物 種類類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 その他の野菜 果物	魚 卵 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	

Q, 配ぜんする時のごはんとみそ汁の位置はどちらが右で、どちらが左?



答え: ごはんが左でみそ汁が右

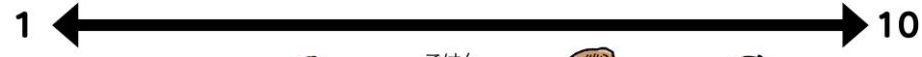


食育だより

11月は「いい歯の日」や「勤労感謝の日」、「和食の日」などがあります。食に関連するいろいろなことについて、考えるきっかけにしてみてくださいはいかがでしょうか。



11月8日はいい歯の日



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)
※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

くらべてみよう 動物の歯・ヒトの歯

<p>鋭く大きなきばで獲物をとらえて、とがった歯で肉を引きちぎります。</p>	<p>かたい草を、広く平らなきゅう歯ですりつぶします。</p>
<p>犬歯もきゅう歯もあるので肉や魚、野菜、穀類などのいろいろなものが食べられます。</p>	<p>トラなどの肉食動物には鋭くとがった歯が、ウマなどの草食動物には大きなきゅう歯があります。そして肉も野菜も食べるヒトの歯はどちらの機能も備えています。このように食べるものによって歯の形はかわるのです。</p>

よくかんで食べましょう

食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

