



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	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。	④ ① ④こんやくサラダ	④ ① ④さつまいもとぶた肉の揚げ煮	文化の日
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、みなさんに伝えたことが書いてあります。	②白ごはん ③親子どんぶりの具	②白ごはん ③石狩汁	
おもに休をつくるものになる食品	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	③とり肉 卵 こうや豆腐	③さけ 豆腐 米みそ	
	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	①牛乳	④ぶた肉	
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)	③葉ねぎ ③④にんじん	③にんじん	
	4群 その他の野菜・果物・きのこ類	③しいたけ ③④玉ねぎ	③だいこん はくさい 根深ねぎ	
		④こんやく キャベツ 枝豆	④にんじん	
		④コーン	③だいこん はくさい 根深ねぎ	
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	②米 ③でんぶん ③④さとう	②米 ④でんぶん さつまいも	
	6群 油脂(油類)・種実類	③油 ④ごま油 ごま	さとう	
その他調味料	だしや調味料など	③酒 みりん かつお節(だし)	③塩 かつお節(だし)	
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 618 kcal 28.3 g 1.6g 中学生 786 kcal 34.9 g 2.4g	小学生 638 kcal 26.4 g 1.7g 中学生 808 kcal 32.3 g 2.3g	
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう	魚 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 いも類 果物	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 種実類	

日(曜)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
こんだてめい	④ ① ④キーマカレー	④ ① ④ぎょうざ(2個)	④ ① ④花・花サラダ	⑤ ① ⑤ヨーグルト	⑤ ① ⑤だいこんのゆかり和え
今日の献立について	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。インドではひじき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。	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。実物のいかを見る機会があれば教えてみてください。	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。	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などが含まれています。	かんとろは、さとう(蜜)のことで、さとうや水あめ、みりん、しょう油などを使って、照りがでるまで煮込んだ料理のことをかんとろ煮といいます。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。
おもに休をつくるものになる食品	1群 ③ミートボール(とり肉・ぶた肉)	③いか ③④ぶた肉	③ぶたひき肉 大豆 豆乳	③とり肉 つくね(とり肉) 豆腐	③とり肉 油揚げ 麦みそ
	2群 ④ぶたひき肉 大豆	④とり肉 大豆粉	④こうや豆腐 かつお節	④いわしのかんろ煮	④いわし
おもに体の調子を整えるものになる食品	1群 ①牛乳	④とり肉 大豆粉	①牛乳	①牛乳	①牛乳
	2群 ④チーズ	①牛乳	④ひじき ⑤脱脂粉乳 クリーム 寒天	④ひじき ⑤脱脂粉乳 クリーム 寒天	①牛乳
おもにエネルギーのもとになる食品	3群 ③パセリ ③④にんじん	③にんじん こまつな	③ピーマン トマト ③④にんじん	③にんじん	③にんじん 葉ねぎ
	4群 ④ピーマン	④にら	④ブロッコリー	③にんじん	⑤赤しそ
	③えのき キャベツ	③はくさい たけのこ きくらげ	③玉ねぎ マッシュルーム にんにく	③だいこん キャベツ 根深ねぎ	③ごんにやく ごぼう しょうが
	③④玉ねぎ	しょうが ③④玉ねぎ	④カリフラワー コーン	しめじ しょうが ④きくらげ	③⑤だいこん ⑤きゅうり
	④にんにく しょうが ブルーン	④キャベツ しょうが	②米 ③じゃがいも	②米 ③つくね(里いも)	②米 ③さつまいも ④はちみつ でんぶん
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ④さとう	②米 ③④さとう でんぶん	②コッパン ③スパゲティ	④⑤さとう	さとう
	6群 ④油	③ごま油 ④植物油 豚脂	③オリーブオイル ③④油 さとう	④ごま	③油
その他調味料	③とりガラスープ 塩 ③④しょうゆ	③酒 中華だし	③ワイン ケチャップ ウスターソース	③白湯(乳不使用) とりガラスープ 塩	③かつお節(だし) ③④みりん
	コンソメ ワイン こしょう ④カレー粉	③④しょうゆ ④塩 酢	コンソメ ゼラチン	③④しょうゆ みりん 酒	④しょうゆ 塩
栄養価	小学生 628 kcal 26.0 g 2.0g 中学生 799 kcal 32.5 g 2.6g	小学生 629 kcal 30.9 g 2.0g 中学生 774 kcal 37.2 g 2.3g	小学生 653 kcal 29.4 g 2.6g 中学生 808 kcal 36.1 g 3.4g	小学生 640 kcal 27.4 g 2.2g 中学生 823 kcal 34.2 g 2.7g	小学生 628 kcal 27.9 g 1.7g 中学生 794 kcal 34.0 g 2.2g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆製品 小魚 海そう 種実類	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 海そう 果物 いも類 種実類	卵 豆 小魚 緑黄色野菜 果物	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類 種実類


日(曜)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
こんだてめい	①	①	①	①	①
今日の献立について	「黄花湯」はホイホイ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名がつけました。卵を入れるまえに、でん粉でスープにとろみをつけ、卵をすこしずつ入れてふわわりと仕上げます。	ツナはまぐろのことで。まぐろの脂肪は頭の働きを助け、血液をサラサラにする、DHA・EPAが豊富です。どちらも、成長期のおみなさんには欠かせない栄養素です。	マスタードソースチキンは油で揚げた肉に、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、洋からのごとで、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、辛味をやわらげています。	今日は、「かのや食育の日」です。ぶた角煮には鹿屋産のさといもを使います。さといもは、秋から冬にかけておいしい季節をむかえます。ひとつの親いもから、子いもも多くのいもを取ることができるから、子孫繁栄(しそはんえい)の縁起の良い食べ物とされています。	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。だいこんはかせなどの病気にかけにくくしてくれる。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卵 ④ぶたひき肉 大豆 2群 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ベーコン ④とり肉 ①牛乳	③ぶた肉 厚揚げ 赤みそ 麦みそ ①牛乳	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にんじん ほうれん草 ④ピーマン 赤ピーマン 4群 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こまつな ③だいこん 玉ねぎ しょうが こんにゃく ④もやし	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ほうれん草 ③だいこん ごぼう こんにゃく しょうが ④キャベツ もやし	③にら ③④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 ③春雨 でんぷん 6群 ④さとう ③ごま油 ④油	②米 ③さとう でんぷん ④ごま油 ごま	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さといも くるごとう ④さとう ③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しょうちゆう ③④しょうゆ ④みりん 酢	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 606 kcal 25.8 g 1.9g 中学生 770 kcal 31.8 g 2.5g	小学生 611 kcal 24.5 g 1.8g 中学生 775 kcal 30.1 g 2.4g	小学生 613 kcal 26.8 g 2.4g 中学生 755 kcal 33.0 g 3.0g	小学生 601 kcal 26.3 g 2.3g 中学生 761 kcal 32.1 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 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種類類	卵 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類 いも類	魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 種類類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類	魚 卵 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類

日(曜)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
こんだてめい	①	①	①	 勤労感謝の日	
今日の献立について	もみじ焼きは、赤やオレンジ色に仕上げた焼き物のこと。秋に色づく、もみじの葉を連想すること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。	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、洗みや苦みがあるの、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変えています。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。	今日のかみかみサラダは、かみかたえのある、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。	そぼろふりかけには、鹿屋産のお茶を使います。お茶は、洗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。鹿屋の美味しいお茶を飲むだけでなく、茶葉も味わってみよう。	
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 こうや豆腐 ④さけ 2群 ①牛乳	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 ④大豆 ①③牛乳 ③チーズ	③とり肉 さつまあげ 油揚げ ④ぶたひき肉 卵そぼろ ①牛乳	
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③葉ねぎ ③④にんじん 4群 ③だいこん しめじ れんこん しいたけ しょうが ⑤はくさい もやし	③にんじん 葉ねぎ ③玉ねぎ 大豆もやし ④しょうが	③ブロッコリー ③④にんじん ③玉ねぎ ④だいこん コーン 枝豆	③ほうれん草 ③④にんじん ④せん茶 ③玉ねぎ えのき しいたけ 根深ねぎ ④枝豆 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さつまいも ⑤さとう 6群	②米 ④でんぷん さとう パン粉 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 ③うどん ④さとう ④油	
その他調味料	③かつお節・昆布(だし) ③④酒 塩 ③⑤しょうゆ みりん ④こしょう ノンエッグマヨネーズ	③かつお節(だし) ④塩 しょうゆ 酒 ウスターソース	③ワイン アレ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ゼラチン かつお節・昆布(だし) ③④みりん しょうゆ 酒	
栄養価	小学生 643 kcal 31.6 g 2.3g 中学生 814 kcal 39.1 g 2.9g	小学生 642 kcal 26.8 g 2.3g 中学生 819 kcal 32.9 g 3.0g	小学生 626 kcal 27.1 g 1.9g 中学生 771 kcal 33.2 g 2.3g	小学生 640 kcal 29.2 g 2.1g 中学生 825 kcal 36.4 g 2.5g	
家庭でつってほしい食品	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 油脂 種類類	魚 卵 乳製品 小魚 種類類 緑黄色野菜 果物 きのこ類 いも類	魚 卵 豆製品 小魚 海そう 果物 きのこ類 種類類	豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種類類	

※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いします。)

日(曜)	品名	納入業者	後片づけ	日(曜)	品名	納入業者	後片づけ
9(木)	ヨーグルト	業者	学校	29(水)	マーシャルピーンズ	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	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	① ⑤マーシャルピーンズ ④海そうサラダ ②コッパン ③ラビオリのトマトソース煮	① ④ピビンバの具 ②白ごはん ③中華スープ	◆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!
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。アロエベラというアロエの仲間のお肉植物で、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。	さといものは、ねっとりとした独特の食感がありますが、油で揚げることで、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。	ラビオリは、2枚の薄くのば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。	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をしましょう。	
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ぶた肉 厚揚げ 麦みそ ①牛乳 ②わかめ	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 くきわかめ ⑤脱脂粉乳	③ベーコン 豆腐 ④ぎゅう肉 ぶた肉 きんし卵 ①牛乳	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? 
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 葉ねぎ こまつな ③大豆もやし えのき	③トマト パセリ ③④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こまつな ③④にんじん ④ほうれん草 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	
おもにエネルギーのもとなる食品	5群 ②米 ③じゃがいも 6群 ③油	②米 ④さといも でんぷん さとう ③④油 ④ごま	②コッパン 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さとう ③④ごま油 ④油 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かつお節(だし) ④みりん 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中華だし 塩 こしょう 酒 とりガラスープ ③④しょうゆ	
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 628 kcal 23.6 g 2.2g 中学生 801 kcal 28.9 g 2.9g	小学生 607 kcal 28.2 g 2.3g 中学生 762 kcal 34.6 g 3.1g	小学生 616 kcal 25.8 g 2.1g 中学生 780 kcal 31.6 g 2.8g	
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 種類類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 その他の野菜 果物	魚 卵 小魚 果物 種類類	魚 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	

答え：
ごはんが左でみそ汁が右



11月

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



食品のかみごたえ度

1 ←————→ 10



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>トラ</p>  <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>ウマ</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>ヒト</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。





B