



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場合があります。

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(火)	2日(水)	3日(木)	4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。 ② ③	④ ① ④大学いも ② ③	④ ① ④ほうれん草と白菜のピーナッツ和え ② ③	 文化の日 	④ ① ④れんこんの甘酢炒め ③ ②
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。	大学いもは、さつまいもを揚げてさとうのみつからめて作ります。東京大学の赤門の前にふかしいも屋があり、大正初期に、みつからめたいもを売ったのが大学生の間で人気をよび、この名前がついたと言われています。	落花生(ピーナッツ)は、夏から秋にかけて小さな花をつけ、花がおれて5~6日すると、子房の枝が長く伸びて土の中に入り、実になります。花が落ちて豆が誕生することから「落花生」という名がつけました。	れんこんは、漢字で蓮根と書き、蓮田(はずだ)と呼ばれる沼のような場所で栽培されています。田の水面上に葉が広がり、水中のどろの中にれんこんが埋まっています。夏には蓮の花が咲き、秋から冬にかけて収穫します。	
おもに体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ぶた肉 ①牛乳	③とり肉 卵 かまぼこ 高野豆腐 ④油揚げ ①牛乳	③ぶたひき肉 大豆 ちくわ ④とり肉 ①牛乳	③ぶたひき肉 大豆 ちくわ ④とり肉 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 ピーマン ③キャベツ 玉ねぎ たけのこ もやし しいたけ しょうが にんにく	③葉ねぎ ③④にんじん ④ほうれん草 ③玉ねぎ しいたけ ④はくさい	③さいいんげん ③④にんじん ③だいこん 玉ねぎ こんにゃく しょうが ④れんこん キャベツ しめじ きくらげ	③さいいんげん ③④にんじん ③だいこん 玉ねぎ こんにゃく しょうが ④れんこん キャベツ しめじ きくらげ
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コッパン ③緑豆春雨 ④さつまいも さとう ③ごま油 ③④油 ④ごま	②米 麦 ③でん粉 ③④さとう ③油 ④ピーナッツ	②米 ③④さとう ③じゃがいも でん粉 ③油 ④ごま ごま油	②米 ③④さとう ③じゃがいも でん粉 ③油 ④ごま ごま油
その他調味料	だしや調味料など	③酒 ゼラチン 中華だし 塩 ③④しょうゆ ④みりん 酢	③酒 塩 かつお節(だし) ③④みりん しょうゆ	③酒 塩 かつお節(だし) ③④しょうゆ ④酢	③酒 塩 かつお節(だし) ③④しょうゆ ④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 631 kcal 22.6 g 2.2 中学生 777 kcal 27.0 g 2.7	小学生 616 kcal 26.6 g 2.1 中学生 785 kcal 32.5 g 2.8	小学生 606 kcal 26.6 g 2.1 中学生 771 kcal 33.0 g 2.6	小学生 606 kcal 26.6 g 2.1 中学生 771 kcal 33.0 g 2.6
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう	魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物	魚 豆 乳製品 小魚 海そう いも類 果物	魚 卵 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類	魚 卵 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類

日(曜)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
こんだてめい	⑤大根のゆかり和え ④いゆしの甘露煮 ③根菜の ②白ごはん ごま味噌汁	⑤ヨーグルト ④ビーンズドライカレー ②コッパン ③ウインナーのスープ	④ひじきと煮干しの佃煮 ②麦ごはん ③塩ちゃんこ	④キャベツのサラダ ②コッパン クリームスパゲティ ③きのこの	④肉ぎょうざ(2コ) ②白ごはん ③中華どんぶりの具
今日の献立について	いゆしは、昔から「いゆし百匹、頭の薬」と言われ、体にとって大切な働きをする栄養素をたくさん含んでいます。特に、骨の成長に必要なカルシウムとビタミンD、血液の流れをスムーズにするDHAやEPAが豊富に含まれています。	ひよこ豆は、突き出た部分はひよこのくちほしに似ていることからこの名前がついています。日本では、ひよこ豆の他に「エジプト豆」という呼び名もあります。今日は、ドライカレーの中に入れて、パンにつけて食べましょう。	「ちゃんこ」と聞く「ちゃんこ鍋」を想像する人が多いかもしれませんが、本来は相模原市の力士が作る料理を「ちゃんこ」と言います。つまり、「カレーライス」や「すき焼き」などの他の料理でも「ちゃんこ」と呼ばれているそうです。	みなさんは、何種類のきのこを知っていますか。しいたけ・えのきたけ・しめじ・まいたけ・エリンギなど様々な種類があります。今日は、しめじ・えのきたけ・マッシュルームを使ったスパゲティです。秋の味覚を味わいましょう。	日本では、ぎょうざを焼いて食べる人が多いですが、本場の中国では、茹でてたれをつけて食べる人が多いそうです。中国では、昔のお金の形に似ていることから縁起の良い食べ物として春節(旧正月)に食べられています。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶた肉 豆腐 麦みそ 米みそ ④いゆし 2群 ①牛乳	③ウインナー ④ぶたひき肉 大豆 ひよこ豆 ①牛乳 ⑤脱脂粉乳 寒天	③とり肉 つくね(とり肉) 豆腐 ④高野豆腐 かつお節 ①牛乳 ④ひじき 煮干し	③とり肉 パン ①③牛乳 ③チーズ スキムミルク	③いか うずら卵 ③④ぶた肉 ④とり肉 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 葉ねぎ ⑤赤しそ 4群 ③れんこん ごぼう ③⑤だいこん ⑤きゅうり	③パセリ ③④にんじん ④ピーマン ③えのきたけ キャベツ ③④玉ねぎ ④ブルー にんにく しょうが	③だいこん キャベツ 根深ねぎ しめじ しょうが つくね(ごぼう・玉ねぎ・れんこん)	③玉ねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム ③④にんにく ④キャベツ きゅうり コーン	③はくさい たけのこ きくらげ ③④玉ねぎ しょうが ④キャベツ にら
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③さいいも ④さとう はちみつ でん粉 6群 ③⑤ごま	②コッパン ③じゃがいも ④⑤さとう ④油	②米 麦 ④さとう ③つくね(さいいも・でん粉・さとう) ③つくね(油・豚脂) ④ごま	②コッパン ③スパゲティ ④さとう ③油 ③④オリーブオイル	②米 ③でん粉 ③④さとう ④小麦粉 ③ごま油
その他調味料	③かつお節(だし) ④しょうゆ みりん ④⑤塩	③鶏ガラスープ 塩 ③④こしょう コンソメ しょうゆ ④アレルゲンフリーカレー粉 ウェン ウスターソース カレー粉 ケチャップ	③白湯 鶏ガラスープ 塩 ③④しょうゆ みりん ④酢 酒	③ワイン しょうゆ コンソメ ゼラチン ③④塩 こしょう ④酢	③酒 中華だし ③④しょうゆ ④塩
栄養価	小学生 614 kcal 24.8 g 1.9 中学生 774 kcal 30.1 g 2.5	小学生 634 kcal 28.6 g 2.9 中学生 793 kcal 35.3 g 3.7	小学生 594 kcal 28.7 g 2.2 中学生 751 kcal 35.6 g 2.7	小学生 628 kcal 27.5 g 1.9 中学生 772 kcal 33.8 g 2.5	小学生 630 kcal 25.9 g 1.7 中学生 770 kcal 30.9 g 2.1
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 緑黄色野菜	魚 卵 豆製品 小魚 海そう 種実類	魚 豆 卵 乳製品 緑黄色野菜 果物	魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう 果物 種実類 いも類	豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう いも類 種実類

日(曜)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	きびなごは、鹿児島県の海でたくさんとれるいわしの仲間のお魚です。新鮮なものは体がピンと張り、透明感があるので、開いて刺身にして食べることもあります。まるごと食べることができ、骨を作るものになるカルシウムをたくさん摂ることができます。	豆は、米・麦・キビ・粟と並ぶ五穀のひとつとして古くから食べられています。いろいろな栄養素をバランスよく豊富に含んでいるうえ、栽培や保存もしやすいことから、日本人の生活を支えてきた食べ物です。苦手な人もトライしてみましょ。	奈良県の吉野山が薯(くず)の産地であることから、すまし汁にくず粉を溶いてとろみつけた汁を吉野汁と呼びます。くずは、夏は和菓子、冬は汁物として活躍する食材です。現在、くず粉は貴重品となり、片栗粉で代用することが多くなっています。	さつまいもは、でん粉が主成分で熱や力のもとになります。体や肌の調子を整えるビタミンCも多く含まれています。さつまいものビタミンCは熱に強いのが特徴です。また、食物繊維で腸の働きを活発にし、おなかの調子を整える働きもしてくれます。	みなさんは、鹿児島県の名前に「黒(クロ)」がつく食品をいくつか知っていますか。黒豚・黒砂糖・クロマグロなどたくさんあります。今日は、その中のひとつ「黒酢」を使っています。黒酢は玄米から作られており、他の酢に比べてアミノ酸が豊富に含まれています。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 厚揚げ 麦みそ 米みそ ④きびなご 2群 ①牛乳	③とり肉 ミートボール(とり肉) ④大豆 えんどう豆 いんげん豆 ①牛乳 ③チーズ スキムミルク ⑤脱脂粉乳	③ぶた肉 豆腐 油揚げ ④とり肉 錦糸卵 かまぼこ ①牛乳	③とり肉 ベーコン 白いんげん豆 ①牛乳 ③チーズ スキムミルク	③ベーコン とり肉 豆腐 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 小松菜 葉ねぎ 4群 ③大豆もやし えのきたけ ④しょうが 根深ねぎ	③ブロッコリー トマト ③④にんじん ④パセリ 赤ピーマン ③エリンギ マッシュルーム しめじ ひらたけ セロリー にんにく ③④玉ねぎ ④レモン果汁 コーン ⑤レーズン	③葉ねぎ ③④にんじん ④さやいんげん ③こんにゃく ③④ごぼう ④しめじ えのきたけ なめこ しいたけ	③玉ねぎ ④りんご バイン もも アロエ	③チンゲン菜 ③④にんじん ④ピーマン ③コーン ③④玉ねぎ
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 6群 ④さとう でん粉 ④油 ごま油 ごま	②コッパパン ③④⑤さとう ④じゃがいも ③⑤油 ④アーモンド オリーブオイル	②米 ③さつまいも でん粉 ④さとう ⑤さつまいも ④ぐり ごま ④⑤油	②コッパパン ③さつまいも ③油	②米 麦 ④でん粉 黒砂糖 ③ごま油 ④油
その他調味料	③煮干し(だし) ④みりん 酢 しょうゆ 豆板醤(そら豆・小麦不使用)	③ケチャップ ウスターソース 鶏ガラスープ コンソメ ワイン ③④こしょう ④しょうゆ 酢 塩	②酢 ③かつお・昆布(だし) ③④酒 しょうゆ ④みりん ③⑤塩	③アレルゲンフリーホワイトルク ワイン 鶏ガラスープ コンソメ 塩 こしょう ④黒酢 酢	③中華だし 塩 こしょう 酒 鶏ガラスープ ③④しょうゆ ④黒酢 酢
栄養価	小学生 619 kcal 29.0 g 2.1 中学生 786 kcal 35.6 g 2.9	小学生 638 kcal 26.0 g 2.3 中学生 771 kcal 31.7 g 3.2	小学生 634 kcal 24.3 g 3.2 中学生 764 kcal 29.4 g 3.9	小学生 646 kcal 26.2 g 2.7 中学生 799 kcal 31.8 g 3.5	小学生 661 kcal 28.8 g 1.6 中学生 843 kcal 35.8 g 2.2
家庭でつってほしい食品	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	魚 卵 豆製品 小魚 海そう 果物	豆 乳製品 小魚 海そう 果物	魚 卵 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 きこ類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう いも類 きこ類 種実類

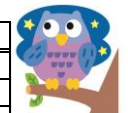
日(曜)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	きつねうどんは、一般的に油揚げがのったうどんのことをいいます。その名前の由来は、「きつねの好物が油揚げだったこと」または「油揚げがきつねに似ていること」といわれています。他の食べ物の由来も調べてみてください。	豆乳は、大豆が原料で豆腐に固める前の状態のもので、大豆をすりつぶして液体を絞った汁が豆乳で、残ったものがおからです。何も味付けをしていないものを無調整豆乳、塩や砂糖などを加えて飲みやすくなったものを調整豆乳といえます。		魚は、大きく分けて赤身魚と白身魚に分類されます。鮭の身は、きれいな赤色やオレンジ色をしているので赤身魚のように見えますが、実は白身魚に分類されます。鮭の赤色のものは「アスタキサンチン」という成分です。	「チゲ」は、韓国の料理で鍋料理という意味があります。日本では、チゲ=辛いものだと思うかもしれませんが、辛いものもありません。入れる具材によって名前が変わります。スンドゥブ(豆腐)チゲやテンジャン(みそ)チゲなどがあります。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 油揚げ さつまいぼ ④大豆 きな粉 2群 ①牛乳	③ベーコン 豆乳 ④ぶたひき肉 大豆 ひよこ豆 ①牛乳	③とり肉 高野豆腐 ④鮭 麦みそ ①牛乳	③ぶた肉 豆腐 麦みそ つくね(とり肉) ①牛乳	③ぶた肉 豆腐 麦みそ つくね(とり肉) 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 ⑤赤しそ 4群 ③玉ねぎ えのきたけ しいたけ 根深ねぎ ④バナナチップ(バナナ)	③パセリ ③④にんじん ④トマト ③コーン ③④玉ねぎ ④にんにく 枝豆	③にんじん 葉ねぎ ③だいこん しめじ たけのこ しいたけ しょうが ④きゅうり もやし ⑤ポン酢(ゆず)	③④にんじん つくね(にんじん) ④小松菜 ③にんにく はくさい だいこん 根深ねぎ えのきたけ はくさいゆみち つくね(ごぼう・玉ねぎ・れんこん)	③④にんじん つくね(にんじん) ④小松菜 ③にんにく はくさい だいこん 根深ねぎ えのきたけ はくさいゆみち つくね(ごぼう・玉ねぎ・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うどん 6群 ④黒砂糖 バナナチップ(さとう) ⑤さとう でん粉 ④バナナチップ(ココナッツオイル) アーモンド	②食パン ③じゃがいも でん粉 ④さとう 米粉 ③マーガリン ④油	②米 ③さつまいも ④さとう ⑤ポン酢(さとう) ④ごま	②米 ③さつまいも ④さとう ⑤ポン酢(さとう) ④ごま	②米 麦 ④さとう ③つくね(さといも・でん粉・さとう) ③油 つくね(豚脂) ④ごま油 ごま
その他調味料	③ゼラチン 酒 みりん しょうゆ かつお節・昆布(だし) ④⑤塩	③鶏ガラスープ アレルゲンフリーホワイトルク コンソメ 塩 ③④こしょう ④ウスターソース ④ワイン ケチャップ とんかつソース	③塩 かつお節・昆布(だし) しょうゆ ③④みりん 酒 ⑤ポン酢(しょうゆ・酢) かつお節・昆布(エキス)	③塩 かつお節・昆布(だし) しょうゆ ③④みりん 酒 ④酢	③みりん 豆板醤(そら豆・小麦不使用) 酒 かつお節(だし) ③④しょうゆ ④酢
栄養価	小学生 690 kcal 27.3 g 2.5 中学生 857 kcal 33.1 g 2.7	小学生 627 kcal 26.7 g 2.2 中学生 809 kcal 33.7 g 3.1	小学生 630 kcal 32.7 g 1.9 中学生 797 kcal 40.4 g 2.5	小学生 596 kcal 26.1 g 1.7 中学生 757 kcal 32.1 g 2.4	小学生 596 kcal 26.1 g 1.7 中学生 757 kcal 32.1 g 2.4
家庭でつってほしい食品	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類 いも類 魚	魚 卵 小魚 海そう 果物 きこ類 種実類	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物	魚 卵 豆製品 小魚 海そう 果物	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類

勤労感謝の日



※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	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
8(火)	ヨーグルト	業者	学校	21(月)	しそこふりかけ	給食センター	学校
15(火)	レーズンクリーム	給食センター	学校	30(水)	ふわっといちご	業者	学校
16(水)	スイートポテト	業者	学校				



日(曜)	28日(月)	29日(火)	30日(水)
こんだてめい	 ④茎わかめのごま酢和え ②白ごはん ③豚角みそ煮	 ⑤ブロッコリー ④マスタードソースチキン ②コッパパン ③ミネストローネ	 ⑤ふわっといちご ④ピビンパの具 ②麦ごはん ③わかめスープ
今日の献立について	豚骨煮は、ぶつ切りにした豚の骨付きあばら肉をだいにんやこんこんといっしょに煮た料理です。薩摩兵士が狩場や戦場などで作った野外料理が始まりで、西郷隆盛も好物であったと言われています。今日は、食べやすいように豚も肉の角切りにしています。	ミネストローネは、イタリアの代表的なスープです。「具たくさん」「ごちゃ混ぜの」という意味があり、新鮮な野菜をたっぷり入れたトマト味のスープです。イタリアでは、日本のみそ汁のように、毎日食事にだされることが多い料理です。	ピビンパは、肉や野菜、卵や山菜などごはんと一緒にたくさん食材を食べる韓国料理です。炭水化物、たんぱく質、食物繊維など栄養素をバランスよくとることができ、好みによって具材や味付けを変えられるため、幅広い年代に人気です。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶた肉 厚揚げ 赤みそ 麦みそ 2群 ①牛乳 ④茎わかめ	③ベーコン ガルパンソー レッドキドニー マローファットピース ④とり肉 ①牛乳	③豆腐 ④ぶた肉 錦糸卵 牛肉 ①牛乳 ③わかめ
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③さやいんげん ③④にんじん 4群 ③だいこん ごぼう こんにゃく しょうが ④コーン 枝豆 きゅうり	③にんじん トマト パセリ ⑤ブロッコリー ③玉ねぎ にんにく	③④にんじん ④ほうれん草 ③だいこん たけのこ えのきたけ 根深ねぎ ④大豆やし しょうが にんにく はくさいキムチ ⑤いちご りんご レモン
おもにエネルギーの源になる食品	5群 ②米 ③さいとち ③黒砂糖 ④さとう 6群 ③油 ④ごま ごま油	②コッパパン ③マカロニ ジャがいも ③④さとう ④でん粉 はちみつ ③オリーブオイル ④油	②米 麦 ④⑤さとう ⑤もち粉 水あめ ③④ごま ごま油 ④⑤油
その他調味料	③しょうちゆう ③④しようにう ④酢	③鶏ガラスープ 塩 こしょう コンソメ ④マスタード しょうゆ ④アジダマコネーズ	③鶏ガラスープ 中華だし 塩 こしょう ③④しようにう
栄養価	小学生 617 kcal 24.9 g 2.6 中学生 783 kcal 30.6 g 3.1	小学生 670 kcal 26.5 g 2.0 中学生 825 kcal 31.9 g 2.7	小学生 632 kcal 24.6 g 2.1 中学生 782 kcal 29.7 g 2.7
家庭でってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 果物 きのこ類	魚 卵 豆製品 乳製品 小魚 果物 海そう その他の野菜 種実類	魚 豆 小魚 果物 いち類

食事のあいさつってどんな意味があるの？

かかわった人や命への感謝が込められているよ！

いただきます
食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝がこめられています。

ごちそうさま
漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうございますという意味です。

11月 食育だより

秋がだんだんと深まってきました。寒くなると体調をくずしやすくなります。手洗い、うがいをしっかりとおこない、バランスの良い食事をこころがけ、体調管理に気をつけて生活しましょう。

おうちで作ってみませんか？ ～給食メニュー～

《 大学芋(1人分) 》

秋の味覚 レシピ

<材料>
さつまいも 60g
揚げ油 適量
ざらめ 5g
濃口しょうゆ 1.2g
みりん 0.36g
A米酢 0.84g
ごま 0.9g
水 3g

<作り方>
① さつまいもは一口大に切り、油で揚げる。
② Aの調味料を合わせて加熱し、タレを作る。
③ ①のさつまいもに②のタレをからめる。

《 鮭のごまみそ焼き(4人分) 》

秋の味覚 レシピ

<材料>
鮭 4切れ
A 小麦みそ 12.8g
みりん 7.2g
酒 6.4g
さとう 8g
米酢 0.84g
ねりごま 12.8g
いりごま 3.2g

<作り方>
① Aを混ぜてタレを作る。
② 鮭をタレに漬け込む(表面に塗ってもOK!)
③ オーブンやトースター、グリルなどで加熱する。

《 豚骨煮(4人分) 》

郷土料理 レシピ

<材料>
豚骨 240g
油(炒め用) 適量
焼酎 6.8g
厚揚げ 108g
里芋 100g
だいこん 180g
にんじん 80g
ごぼう 60g
こんにゃく 60g
さやいんげん 40g
水 適量

A 黒砂糖 16g
おろししょうが 4g
濃口しょうゆ 7.2g
麦みそ 18g
赤みそ 22g

<作り方>
① 厚手の鍋に油を熱し、豚骨を炒め、表面に焼き目を付ける。焼酎を入れ、アルコール分をとばす。
② 鍋に水と①を加え煮る(アクをとる)。
③ だいこんは2cm厚さの半月切り、にんじんは厚めの輪切りにする。ごぼうは、6~7cmの長さ切る(太いものは2つに割る)。里芋は他の具材と同じくらいの大きさに切る。こんにゃくは一口大に切る。さやいんげんは食べやすい長さに切る。
④ ②に煮えにくいものから順に入れる。
⑤ 具材が柔らかくなったらAの調味料を入れ、弱火で煮る。
⑥ 盛り付けて完成。