



# 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					
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。	落花生(ピーナッツ)は、夏から秋にかけて小さな花をつけ、花が落ちて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。	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はふかしいも屋があり、大正初期に、みつにからめたいもを売ったのが大学の間に人気をよび、この名前がついたと言われています。	<div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">文化の日</div>	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小魚です。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、骨を作るもにカルシウムをたくさん摂ることができま。
おもに休をつくるものになる食品	魚・肉・卵・豆・豆製品	③とり肉 卵 かまぼこ 高野豆腐 ④油揚げ	③ぶた肉		③とり肉 厚揚げ 麦みそ 米みそ ④きびなご
おもに体の調子を整えるものになる食品	緑黄色野菜(色のこい野菜)	③葉ねぎ ④④にんじん ④ほうれん草	③にんじん ピーマン		③にんじん 小松菜 葉ねぎ
おもにエネルギーのもとになる食品	こく類・いも類・さとう	②米 麦 ③でん粉 ③④さとう	②コッパン ③緑豆春雨 ④さつまいも さとう		②米 ④さとう でん粉
その他調味料	だしや調味料など	③酒 塩 かつお節(だし) ③④みりん しょうゆ	③酒 ゼラチン 中華だし 塩 ③④しょうゆ ④みりん 酢		③煮干し(だし) ④みりん 酢 しょうゆ 豆板醬(ら豆・小麦不使用)
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 616 kcal 26.6 g 2.1 中学生 785 kcal 32.5 g 2.8	小学生 631 kcal 22.6 g 2.2 中学生 777 kcal 27.0 g 2.7		小学生 619 kcal 29.0 g 2.1 中学生 786 kcal 35.6 g 2.9
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 いも類 果物	魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	

日(曜)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	「ちゃんごと」と「ちゃんご鍋」を想像する人が多いかもしれませんが、本来は相撲部屋の力士が作る料理を「ちゃんごと」と言います。つまり、「カレーライス」や「焼き焼き」などの他の料理でも「ちゃんごと」呼ばれているそうです。	いわしは、昔から「いわし百匹、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やビタミン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ばしに似ていることからこの名前がついています。日本には、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っています。パンにつけて食べましょう。	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ことが多いそうです。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。	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。
おもに休をつくるものになる食品	③とり肉 つくね(とり肉) 豆腐 ④高野豆腐 かつお節	③ぶた肉 豆腐 麦みそ 米みそ ④いわし	③ウインナー ④ぶたひき肉 大豆 ひよこ豆	③いか うずら卵 ③④ぶた肉 ④とり肉	③とり肉 へーコン
おもに体の調子を整えるものになる食品	③にんじん つくね(にんじん)	③にんじん 葉ねぎ ⑤赤しそ	③パセリ ③④にんじん ④ピーマン	③にんじん チンゲン菜	③ほうれん草 ③④にんじん
おもにエネルギーのもとになる食品	②米 ④さとう	②米 麦 ③さといも ④さとう はちみつ でん粉	②コッパン ③じゃがいも ④さとう	②米 ③でん粉 ③④さとう ④小麦粉	②コッパン ③スパゲティ ④さとう
その他調味料	③白湯 鶏ガラスープ 塩 ③④しょうゆ みりん ④酢 酒	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こしよ コンソメ しょうゆ ④アレルゲンフリーカレーフレーク ワイン ウスターソース カレー粉 ケチャップ ④塩	③酒 中華だし ③④しょうゆ ④塩	③ワイン しょうゆ コンソメ ゼラチン ③④塩 こしよ ④酢
栄養価	小学生 589 kcal 27.7 g 2.2 中学生 744 kcal 34.3 g 2.7	小学生 613 kcal 24.9 g 1.9 中学生 774 kcal 30.2 g 2.5	小学生 636 kcal 28.6 g 2.9 中学生 795 kcal 35.3 g 3.7	小学生 630 kcal 25.9 g 1.7 中学生 770 kcal 30.9 g 2.1	小学生 628 kcal 27.5 g 1.9 中学生 772 kcal 33.8 g 2.5
家庭でとってほしい食品	魚 豆 卵 乳製品 緑黄色野菜 果物	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	豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう いも類 種実類	魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう 果物 種実類 いも類

日(曜)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
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スイーツ ポテト ④秋のちらしずしの具 ②すめし ③吉野汁	 ⑤レーズンクリーム ④ポテトと豆のフレンチトースター ③ミートボールと ②コッパン きのこのトマト煮	 ④豚肉の黒酢あん ②麦ごはん ③中華スープ	 ④アロエのフルーツポンチ ②コッパン ③さつまいも シチュー
今日の献立について	豚角煮は、ぶつ切りにした豚の骨付きあばら肉をだてんやこんやく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。	奈良県の吉野山が蜀(くず)の産地であることから、すまし汁に「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。	豆は、米・麦・ヒ・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、日本人の食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う。	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。	さつまいもは、でんぷん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性化し、おなかの調子を整える働きもしてくれます。
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 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ベーコン とり肉 豆腐 ④ぶた肉 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
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 こんにやく しょうが ④コーン 枝豆 きゅうり	③葉ねぎ ③④にんじん ④さやいんげん ③こんにやく ③④ごぼう ④しめじ えのきたけ なめこ しいたけ	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チンゲン菜 ③④にんじん ④ピーマン ③コーン ③④玉ねぎ	③にんじん ブロッコリー ③玉ねぎ ④りんご パイン もも アロエ
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③さといも 6群 ③黒砂糖 ④さとう ③油 ④ごま ごま油	②米 ③さといも でん粉 ④⑤さとう ⑤さつまいも ④くり ごま ④⑤油	②コッパン 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 麦 ④でん粉 黒砂糖 ③ごま油 ④油	②コッパン ③さつまいも ③油
その他調味料	③しょうちゆう ③④しょうゆ ④酢	②酢 ③かつお・昆布(だし) ③④酒 しょうゆ ④みりん ③⑤塩	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	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	③アレルゲンフリーホワイトルウ ワイン 鶏ガラスープ コンソメ 塩 こしょう
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 634 kcal 24.3 g 3.2 中学生 764 kcal 29.4 g 3.9	小学生 638 kcal 26.0 g 2.3 中学生 771 kcal 31.7 g 3.2	小学生 661 kcal 28.8 g 1.6 中学生 843 kcal 35.8 g 2.2	小学生 646 kcal 26.2 g 2.7 中学生 799 kcal 31.8 g 3.5
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 果物 きのこ類	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 豆製品 乳製品 小魚 海そう いも類 きのこ類 種実類	魚 卵 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 きのこ類 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	 ⑤きゅうりのポン酢和え ④鮭のごま味噌焼き ②白ごはん ③吹き寄せ汁	 ④野菜のナムル ②麦ごはん ③寄せセチゲ		 ⑤しそこふりかけ ④きなこピーズ ②少なめ白ごはん ③きつねうどん	 ④ミートサンドの具 ②食パン コーンポタージュ ③豆乳
今日の献立について	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)チゲやナンジャン(みも)チゲなどがあります。	勤労感謝の日	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」などいわれています。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したものを調整豆乳といいます。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 高野豆腐 ④鮭 麦みそ 2群 ①牛乳	③ぶた肉 豆腐 麦みそ つくね(とり肉) ①牛乳		③とり肉 油揚げ さつまあげ ④大豆 きな粉 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
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 4群 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 はくさいゆみづ つくね(ごぼう・玉ねぎ・れんこん)		③にんじん ほうれん草 ⑤赤しそ 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
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 6群 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		②米 ③うどん 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
その他調味料	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		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ウ コンソメ 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
栄養価	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 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
家庭でとってほしい食品	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類		卵 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 種実類 きのこ類

※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ひします。)

日(曜)	品名	納入業者	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
9(水)	ヨーグルト	業者	学校	24(木)	しそこふりかけ	給食センター	学校
15(火)	スイーツポテト	業者	学校	29(火)	ふわっといちご	業者	学校
16(水)	レーズンクリーム	給食センター	学校				



日(曜)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	
こんだてめい	<p>① ④れんこんの甘酢炒め ②白ごはん カレーそぼろ煮 ③大根の</p>	<p>① ⑤ふわっといちご ④ピピンパの具 ②麦ごはん ③わかめスープ</p>	<p>① ⑤ブロッコリー ④マスタードソースチキン ②コッパン ③ミネストローネ</p>	<p>食事のあいさつってどんな意味があるの？</p> <p>かかわった人や命への感謝が込められているよ！</p>
今日の献立について	れんこんは、漢字で通根と書き、蓮田(はすだ)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。	ピピンパは、肉や野菜、卵や山菜などごはんと一緒にたくさんの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。	ミネストローネは、イタリアの代表的なスープです。「具だくさん」「ごちゃ混ぜ」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。	
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶたひき肉 大豆 ちくわ ④とり肉 2群 ①牛乳	③豆腐 ④ぶた肉 錦糸卵 牛肉 ①牛乳 ③わかめ	③ベーコン ガルバンゾー レッドキドニー マローファットピース ④とり肉 ①牛乳	
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 ④④にんじん 4群 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	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大豆もやし 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	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	
おもにエネルギーの源になる食品	5群 ②米 ③④さとう 6群 ③じゃがいも でん粉 ③油 ④ごま ごま油	②米 麦 ④⑤さとう ⑤もち粉 水あめ ③④ごま ごま油 ④⑤油	②コッパン ③マカロニ じゃがいも ③④さとう ④でん粉 はちみつ ③オリブオイル ④油	
その他調味料	③カレー粉 みりん 酒 かつお節(だし) ③④しょうゆ ④酢	③鶏ガラスープ 中華だし 塩 こしょう ③④しょうゆ	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 ノンエッグマヨネーズ	
栄養価	小学生 606 kcal 26.6 g 2.1 中学生 771 kcal 33.0 g 2.6	小学生 632 kcal 24.6 g 2.1 中学生 782 kcal 29.7 g 2.7	小学生 670 kcal 26.5 g 2.0 中学生 825 kcal 31.9 g 2.7	
家庭でとってほしい食品	魚 卵 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類	魚 豆 小魚 果物 いも類	魚 卵 豆製品 乳製品 小魚 果物 海そう その他の野菜 種実類	

# 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 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 オープンやトースター、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	黒砂糖	16g
油(炒め用)	適量	おろししょうが	4g
焼酎	6.8g	A 濃口しょうゆ	7.2g
厚揚げ	108g	麦みそ	18g
里芋	100g	赤みそ	22g
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		

<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。