



# 11月 献立予定表(前半)



曜日		月	火	水	木	金					
		<h2>勤労感謝の日</h2> <p>11月23日は「勤労感謝の日」です。日本では戦前、11月23日に収穫した農作物を神様にお供えするとともに、その作物を天皇が食する新嘗祭が行われていました。しかし、戦後になると新嘗祭は廃止になり、かわりに「勤労感謝の日」がもうけられました。</p> <p>「勤労感謝の日」は、1948年(昭和23年)に定められた国民の祝日で、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう」という意味が込められています。</p> <p>わたしたちが毎日おいしい給食を食べられるのは、食べ物育てる人、運搬する人、献立を考える人、調理員さん、給食当番の子どもたち、保護者のみなさまや地域のみなさま、そしてふるさと納税をしてくださる全国のみなさまなど、さまざまな人たちがささえてくれているおかげです。食にかかわる人々への感謝の気持ちをもって、おいしくいただきます。</p>		<h2>地域が育む「かごしまの教育」 県民週間</h2> <p>11月1日から7日は「地域が育む「かごしまの教育」県民週間」です。給食では日頃から地域や鹿児島県への理解が深まるよう、地場産物や、郷土料理を取り入れています。</p> <p>給食で使用する食材も、曾於市の農家さんたちにお世話になりながら、地場産物を積極的に取り入れています。</p> <p>今月は、お米・パン・とうふ・さつまいも・きゅうり・しいたけ・ゆず・みそなどの曾於市産を使用しています。</p> <p>この機会に、給食を食べながら郷土料理や地場産物に関心をもってほしいものです。</p>		<p>①麦ごはん ③キーマカレー</p> <p>670 25.6 835 31.2</p> <p>③とりにく ぶたにく だいず</p> <p>②ぎゅうにゅう ③スキムミルク ④ひじき ③にんじん トマト ④あかピーマン ③にんにくしょうが たまねぎ えだまめ だいこん きゅうり ゆず かじゅう ①こめ ぶぎ ③じゃがいも ④さとう ③あぶら ④オリーブオイル ごま</p> <p>③鶏がらスープ ケチャップ カレールー ウスターソース カレー粉 しょうゆ ④醤油 酢</p> <p>魚・海藻・種実</p> <p>今日のサラダのゆずは曾於市産のゆずです。昭和57年、某吉野町の全野民へゆずの苗木が1本ずつ配られました。そして現在、曾於市はゆずの生産量が九州一になるほどに成長しました。</p>					
<p>こんだて名(はいぜん図)</p> <p>エネルギー(kcal) 小 中 たんぱく質(g) 1 2 3 4 5 6</p> <p>おもに体をつくるものになるもの</p> <p>おもに体のちようしをととのえるもの</p> <p>おもにエネルギーのもとになるもの</p> <p>調味料・その他</p> <p>ぜひご家庭で!</p> <p>メモ</p>		<p>4</p> <h2>文化の日 振り替え休日</h2>  <p>文化の日 振り替え休日</p> <p>毎年11月3日は、曾於市大隅町で「弥五郎どん祭り」が開催されます。鹿児島県三大祭りの一つで、約1000年の歴史があるお祭りです。岩川八幡神社から浜下りをした4m85cmの犬男「弥五郎どん」が市街地を歩きます。</p> <p>また、弥五郎どんにちなんだ「やごろうスイカ」や「やごろう白菜」「弥五郎米」などもあります。</p>		<p>5</p> <p>④フラワーサラダ</p> <p>①黒糖パン ③チキンときのこクリーム煮</p> <p>616 28.9 783 36.3</p> <p>③とりにく ひよこまめ</p> <p>②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう</p> <p>③にんじん こまつな ④プロックリー</p> <p>③たまねぎ えのきたけ しめじ しいたけ ④カリフラワー コーン レモンかじゅう</p> <p>①こくとうパン ③じゃがいも こめ ②パンこ ぜんぶん さとう ④さとう</p> <p>③バター ④あぶら</p> <p>③鶏がらスープ 塩 しょうゆ ④醤油 酢 粒マスタード</p> <p>魚・海藻・種実</p>		<p>6</p> <p>④ひじきときらげの佃煮</p> <p>①麦ごはん ③キムチ鍋</p> <p>593 26.1 781 31.9</p> <p>③ぶたにく あさり あぶらあげ とうふ ぶきみそ あかみそ</p> <p>②ぎゅうにゅう ③こんぶ ④ひじき しらすばし</p> <p>③にんじん なら</p> <p>③にんにくしょうが はくさい たまねぎ やし たいこん えのきたけりんご ④さくらげ</p> <p>①こめ ぶぎ ③さとう ④さとう</p> <p>③ごま ごまあぶら ④あぶら ごま</p> <p>③鶏がらスープ 酒 ④醤油 酢</p> <p>豆・果物・芋</p>		<p>7</p> <p>⑥ノンエッグ マヨネーズ ④鶏の照り焼き</p> <p>⑤ゆて野菜 ③トマトと豆のスープ</p> <p>670 28.6 820 35.0</p> <p>③ベーコン マローファットピース レッドキドニー ひよこまめ ④とりにく</p> <p>②ぎゅうにゅう ③こなチーズ</p> <p>③にんじん トマト ⑤にんじん</p> <p>③にんにく たまねぎ キャベツ セロリー ⑤キャベツ</p> <p>①バーガーパン ③じゃがいも アルファベットマカロニ ④さとう こむぎ</p> <p>④ごま ごまあぶら ⑥ノンエッグマヨネーズ</p> <p>③鶏がらスープ 塩 しょうゆ 醤油 ④みりん 醤油 酢</p> <p>魚・海藻・果物</p>		<p>8</p> <h2>まいいっぺの日*</h2> <p>④財布茶番る そぼろ井の具</p> <p>①麦ごはん ③石狩汁</p> <p>625 32.1 778 39.4</p> <p>③さけ とうふ ④こめみそ ④とりにく たまご</p> <p>②ぎゅうにゅう</p> <p>③にんじん ④にんじん</p> <p>③だいこん こんにやく えのきたけ ぶかねぎ はくさい ④しょうが せんちゃ</p> <p>①こめ ぶぎ ③じゃがいも ④さとう</p> <p>④あぶら ごま</p> <p>③かつお節だし 酒粕 ④みりん 醤油</p> <p>豆・海藻・果物</p> <p>今日は「財布茶番るそぼろ井」です。鹿児島には昔から「茶いっぺ文化」というものがあります。「お茶を一杯飲みなさい。飲まないで出かけるはげをする」と言われています。お茶の産地でもある曾於市のお茶を給食で食べて、元気にすごしましょう。</p>	
<p>こんだて名(はいぜん図)</p> <p>エネルギー(kcal) 小 中 たんぱく質(g) 1 2 3 4 5 6</p> <p>おもに体をつくるものになるもの</p> <p>おもに体のちようしをととのえるもの</p> <p>おもにエネルギーのもとになるもの</p> <p>調味料・その他</p> <p>ぜひご家庭で!</p> <p>メモ</p>		<p>11</p> <p>⑤ヨーグルト ④ごぼうとわかめのごま和え</p> <p>①麦ごはん ③親子丼の具</p> <p>668 31.1 813 37.8</p> <p>③とりにく かまぼこ あぶらあげ たまご</p> <p>②ぎゅうにゅう ④わかめ ⑤ヨーグルト</p> <p>③にんじん はねぎ</p> <p>③たまねぎ えのきたけ しいたけ ④ごぼう きゅうり</p> <p>①こめ ぶぎ ③てんぷん ④さとう</p> <p>④ごま あぶら</p> <p>③かつお節だし 醤油 みりん 酒 ④醤油 酢 ④みりん 醤油 酢</p> <p>豆・果物・芋</p>		<p>12</p> <p>⑤みかん ④春巻き</p> <p>①コッペパン ③豆腐と野菜の中華煮</p> <p>682 29.2 817 35.5</p> <p>③ぶたにく とうふ あさり ④ぶたにく</p> <p>②ぎゅうにゅう</p> <p>③にんじん ④にんじん</p> <p>③たまねぎ はくさい きくらげ たけのこ ④たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ ⑤みかん</p> <p>①コッペパン ③てんぷん ④こめ てんぷん はるさめ こむぎ さとう</p> <p>③ごまあぶら ④あぶら</p> <p>③鶏がらスープ 醤油 塩 しょうゆ オイスターソース ④塩 醤油</p> <p>魚・海藻・種実</p>		<p>13</p> <p>④小松菜ソテー</p> <p>①麦ごはん ③大根のそぼろ煮</p> <p>628 26.5 799 34.6</p> <p>③とりにく ぶたにく あつあげ ④ぶたにく</p> <p>②ぎゅうにゅう</p> <p>③にんじん ④こまつな</p> <p>③だいこん たまねぎ しいたけ しょうが こんにやく えだまめ ④キャベツ コーン</p> <p>①こめ ぶぎ ③じゃがいも さとう てんぷん</p> <p>③あぶら ④アーモンド</p> <p>③かつお節だし 醤油 酒 ④醤油 塩 しょうゆ</p> <p>魚・海藻・果物</p>		<p>14</p> <p>④コールスローサラダ</p> <p>①ミルクパン ③ビーフィーズ</p> <p>646 28.7 816 36.0</p> <p>③ぎゅうにゅう だいず ④たまご</p> <p>②ぎゅうにゅう ③スキムミルク こなチーズ</p> <p>③にんじん トマト ③にんじん</p> <p>③たまねぎ にんにく えだまめ ④キャベツ きゅうり レモンかじゅう</p> <p>①ミルクパン ③じゃがいも ④さとう</p> <p>④あぶら</p> <p>③鶏がらスープ 赤ワイン ヴィネグレット デミタラニス 塩 しょうゆ 酢</p> <p>魚・海藻類・果物</p>		<p>15</p> <p>④きびごていんげんの梅だれ</p> <p>①雑穀ごはん ③さつまいものみそ汁</p> <p>617 24.7 766 29.7</p> <p>①だいず ③あぶらあげ ぶきみそ こめみそ</p> <p>②ぎゅうにゅう ③わかめ ④きびごて</p> <p>③にんじん はねぎ</p> <p>③たまねぎ しめじ はくさい ④いんげん うめ</p> <p>①こめ ぶぎ ころもいんげん まいもちきび ③さつまいも ④てんぷん さとう</p> <p>④あぶら ごま</p> <p>③煮干しだし ④みりん 醤油</p> <p>卵・野菜類・果物</p> <p>さつまいもは腸の働きをよくする食物繊維が豊富な食材です。現在アメリカ航空宇宙局(NASA)でさつまいもの宇宙食計画が進んでいます。昔、日本の飢饉を救ったさつまいもは近い将来宇宙でも活躍するかもしれません。</p>	



# 11月 献立予定表 (後半)



令和6年度 A献立(小学校) 曾於市学校給食センター

曜日		月		火		水		木		金	
こんだて名 (はいぜん図)		18 ④豚肉と野菜のしょうが炒め ①麦ごはん ③まめまめみそ汁		19 ④ツナマヨサンドの具 ①背割りパン ③肉団子と野菜のスープ		20 ★そおgood給食★ ⑤そのお ゆずゼリー ④鶏肉とさつまいものゆずみそだれ ①そのおごはん ③そのおgood みそ汁		21 ④ジュシーフルーツ ①バターパン ③じゃがいものミートソース煮		22 ★和食の日献立★ ⑤わかめの さつと炒め ④魚のもみじ焼き ①麦ごはん ③けんちん汁	
エネルギー(kcal)	小	622	29.5	609	27.9	699	23.6	660	23.4	643	25.7
たんぱく質(g)	中	815	38.2	767	34.6	845	28.5	845	29.4	796	31.0
おもに体をつくるものになるもの	1群 たんぱく質	③あぶらあげ どうふ だいず どうにゅう むぎみそ ④ぶたにく		③とりにく どうふ ④まぐろ		③どうふ あぶらあげ むぎみそ ④とりにく むぎみそ		③ぎゅうにく ぶたにく ひよこめ ④どうにゅう		③どうふ あぶらあげ ④さわかめ こめみそ	
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ③スキムミルク		②ぎゅうにゅう ④こなチーズ ⑤わかめ しらすぼし	
おもに体のちようしをととのえるもの	3群 カロテン	③にんじん はねぎ ④にら		③にんじん ちんげんさい ④パセリ		③にんじん はねぎ		③にんじん ブロッコリー トマト		③にんじん はねぎ ④にんじん はねぎ	
	4群 ビタミンC	③だいこん ごぼう しめじ ④しょうが たまねぎ キャベツ		③たまねぎ しめじ キャベツ ④たまねぎ コーン		③たまねぎ だいこん もやし しいたけ こんやくさんとうい ④えだまめ ゆずかじゅう ⑤ゆず		③にんにく たまねぎ セロリー しめじ りんご ④パイナップル みかん おうとう はくどう みかんかじゅう		③だいこん しいたけ ごぼう こんにやく ④にんにく ⑤しょうが	
おもにエネルギーのもとになるもの	5群 炭水化物	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう でんぶん		①コッペパン ③でんぶん パンこ じゃがいも さとう ④でんぶん		①こめ ④さつまいも さとう でんぶん ⑤さとう		①バターパン ③じゃがいも ④さとう ⑤さとう		①こめ むぎ ③じゃがいも でんぶん ⑤さとう	
	6群 脂質	④あぶら ごま		④ノンエッグマヨネーズ		④あぶら ごま		③あぶら		③ごまあぶら ④ノンエッグマヨネーズ ⑤ごま ごまあぶら	
調味料・その他	③煮干しだし 醤油 みりん 酒		③鶏がらスープ 塩 こしょう 醤油 ④醤油 みりん 塩		③煮干しだし ④みりん		③赤ワイン ケチャップ ウスターソース コンメ		③かつお節だし 醤油 酒 塩 ⑤醤油 みりん		
ぜひご家庭で!	魚・海藻・果物		海藻・果物・種実		卵・魚・海藻		卵・海藻・種実		卵・豆・果物		
メモ	和食には、様々な食事のマナーがあります。マナーとは、周囲に迷惑をかけることなく楽しく食事をするためのものです。箸の持ち方や食器の並べ方など、正しいマナーを身につけましょう。		今日は、パンにツナマヨをはさんで食べる「ツナマヨサンド」です。みなさん食事の前に手を洗いましたか?インフルエンザやノロウイルスなどがはやる季節です。手についた菌を体に入れないために、しっかりと手洗いをするように心がけましょう。		今日は、曾於市で作られたお米・さつまいも・豆腐・みそ・さんとうさい・しいたけ・ゆずを使った「そおgood給食」です。地元の食材をふんだんに使った給食です。おいしくいただきます。		4時間目終了後、給食準備はできていますか?ひとりひとりが意識することで、食べる時間を長くとることが出来ます。食事の時間を楽しむためにみんなで協力しましょう。		11月24日は「いい日本食」の語呂合わせから、「和食の日」と制定されました。日本の食文化について見直し、「和食」文化の保護・継承の大切さについて考える日です。食生活の多様化により、和食離れが進んでいるといわれる中、給食では旬の食材を使った和食や行事食、郷土料理を献立に入れています。		
こんだて名 (はいぜん図)	25 ⑤ピーマンのおかか炒め ④厚焼き卵 ①麦ごはん ③吹き寄せ汁		26 ④砂肝とポテトのカミカミ揚げ ①黒糖パン ③マカロニ スープ		27 ④切り干し大根ナムル ①麦ごはん ③麻婆豆腐		28 ⑤黒豆きなこクリーム ④さっぱりサラダ ①小型コッペパン ③たらのクリーム スパゲティ		29 ④揚げさばのきのこおろしかけ ①麦ごはん ③またくさん みそ汁		
エネルギー(kcal)	小	624	26.3	619	26.1	627	27.4	621	27.4	639	27.0
たんぱく質(g)	中	747	30.8	788	32.8	781	33.3	787	34.4	783	32.0
おもに体をつくるものになるもの	1群 たんぱく質	③とりにく あぶらあげ こめみそ むぎみそ ④たまご ⑤かつおぶし		③ベーコン ④すなごも		③ぎゅうにく ぶたにく どうふ あかみそ		③たら ベーコン ⑤くろだいず		③どうふ あぶらあげ むぎみそ ④さば	
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ③スキムミルク		②ぎゅうにゅう	
おもに体のちようしをととのえるもの	3群 カロテン	③にんじん ⑤あおピーマン あかピーマン		③にんじん ほうれんそう		③にんじん にら		③にんじん ほうれんそう ④にんじん		③にんじん こまつな ④はねぎ	
	4群 ビタミンC	③だいこん しめじ くりふかねぎ		③たまねぎ だいこん しいたけ キャベツ ④えだまめ		③たまねぎ しいたけ たけのこ にんにく しょうが ④ほしだいこん コーン きゅうり		③たまねぎ しいたけ たけのこ にんにく しょうが ④キャベツ きゅうり レモンかじゅう		③ごぼう こんにやく キャベツ ④だいこん しめじ えのきたけ	
おもにエネルギーのもとになるもの	5群 炭水化物	①こめ むぎ ③さいとも ④さとう		①こくとうパン ③マカロニ ④じゃがいも でんぶん		①こめ むぎ ③さとう でんぶん ④さとう		①コッペパン ③スパゲティ ④さとう ⑤さとう		①こめ むぎ ③じゃがいも ④でんぶん	
	6群 脂質	④あぶら ごま		④あぶら カシューナッツ		③ごまあぶら ④ごまあぶら ごま		③あぶら ④あぶら ⑤あぶら ごま		④あぶら ごま	
調味料・その他	③かつお節だし 酒 ④塩 醤油 ⑤醤油 みりん		③鶏がらスープ 塩 こしょう 醤油 ④塩		③醤油 ケチャップ トウバンジャン ④醤油 酢 塩		③コンメスープ 醤油 塩 こしょう 白ワイン ④醤油 酢 塩 こしょう		③煮干しだし ④醤油 みりん		
ぜひご家庭で!	豆・海藻・果物		魚・海藻・果物		魚・海藻・果物		豆製品・海藻・種実		豆・海藻・果物		
メモ	「吹き寄せ汁」は、木枯らしに落ち葉が吹き寄せられる様子をイメージし、秋に旬のきのこや栗、にんじんを紅葉に見立てたお汁です。給食でも秋を感じるメニューです。		鶏には胃が2つあり、砂肝はその一つです。鶏は歯がないため、エサを丸のみしますが、歯の代わりに石や砂をためて、エサをすりつぶしながら食べます。ほとんど筋肉でできている部位のため、コリコリとした食感です。今日はじゃがいもと一緒に揚げました。		「ナムル」とは、野菜や山菜などを茹でて、ごま油や塩などの調味料で味付けした韓国料理です。韓国の家庭には必ずおいてあると言われるほど一般的な料理です。今日は干し大根ときゅうり・コーンをナムルにしました。		みなさんは「地場産物」「地産地消」という言葉を聞いたことはありますか?「地場産物」とは、わたしたちが住んでいる地域でとれる食べ物のこと、「地産地消」とは地場産物をその地域で消費することです。給食を通して、曾於市の食材をおいしくいただきます。		「かごしま旬のさかな 秋」に選ばれているさばは、9月から11月が旬の魚です。たんぱく質や鉄分が多く、ビタミンB2は魚の中でナンバーワンの量をほこります。今日は、揚げたさばにきのこ大根おろしで作ったタレをかけました。		

11月の平均食塩相当量：小学校(3・4年生対象時)2.1g 中学校2.7g

※都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。