



曜日		月	火	水	木	金
こんだて名 (はいぜん図)		勤労感謝の日				
		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。				
		「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。				
		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。				
エネルギー(kcal)	小	地域が育む「かごしまの教育」 県民週間				
たんぱく質(g)	中					
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質	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。				
	2群 無機質					
おもに体のちようし をとのえるもの	3群 カロテン	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。				
	4群 ビタミンC					
おもにエネルギー のものになるもの	5群 炭水化物	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。				
	6群 脂質					
調味料・その他		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。				
ぜひご家庭で!						
メモ						
こんだて名 (はいぜん図)		4	5	6	7	8
		文化の日 振り替え休日	④フラワーサラダ ①黒糖パン ③チキンときのこのクリーム煮	⑤アセロラミルク ④ひじきときくらげの佃煮 ①麦ごはん ③キムチ鍋	⑥ノンエッグ マネース ⑤ゆて野菜 ④鶏の照り焼き ①バーガーパン ③トマトと豆のスープ	⑧いい歯の日★ ④財布茶番 そぼろ丼の具 ①麦ごはん ③石狩汁
		弥五郎どん祭り	616 28.9 783 36.3	593 26.1 781 31.9	670 28.6 820 35.0	625 32.1 778 39.4
		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した4m85cmの大男「弥五郎どん」が市街地を歩きます。	③とりく ひよこめ ②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう ③にんじん こまつな ④ブロッコリー 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 ①こくとうパン ③じゃがいも こめこパンこ ②んぶん さとう ④さとう ③バター ④あぶら ③鶏からスープ 塩 こしょう ④醤油 酢 粒マスタード	③ぶたにく あさり あぶらあげ どうふ むぎもろ あかみそ ⑤とうにゅう ②ぎゅうにゅう ④ひじき しらすばし ③にんじん にら ③にんにくしょうが はくさい たまねぎ もやし だいこん えのきたけ りんご ④きくらげ ⑤アセロラかじゅう ①こめ むぎ ③さとう ④さとう ③ごま ごまあぶら ④あぶら ごま ③鶏からスープ 酒 ④醤油 酢 ④みりん 醤油 酢	③ベーコン マローファットピース レッドキドニー ひよこめ ④とりく ②ぎゅうにゅう ③こなチーズ ③にんじん トマト ⑤にんじん ③にんにく たまねぎ キャベツ セロリ ⑤キャベツ 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 ④ごま ごまあぶら ⑥ノンエッグマヨネーズ ③鶏からスープ 塩 こしょう 醤油 ④みりん 醤油 酢	③さけ どうふ こめみそ ④とりく たまご ②ぎゅうにゅう ③にんじん ④にんじん ③だいこん こんにゃく えのきたけ ふかねぎ はくさい ④しょうが せんちゃ ①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう ④あぶら ごま ③かつお節だし 酒粕 ④みりん 醤油
エネルギー(kcal)	中	また、弥五郎どんにちなんで「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。				
たんぱく質(g)	1群 たんぱく質	野菜の中で、カロテンといふ栄養素が多い野菜や、色の濃い野菜を「緑黄色野菜」といいます。今日は、にんじん・小松菜・ブロッコリーを使っています。緑黄色野菜は3群になります。ほかにもどんな野菜があるのか献立も見てみましょう。				
おもに体をつくるものになるもの	2群 無機質					
	3群 カロテン					
おもに体のちようしをとのえるもの	4群 ビタミンC					
	5群 炭水化物					
6群 脂質						
調味料・その他		豆・果物・芋				
ぜひご家庭で!		豆・海藻・種実				
メモ		曾於市は白菜の名産地です。西南暖地という温かい気候と、近隣の山々からの「寒風おろし」が吹き込んでくるため、サイズの大きい「やごろう白菜」が育ちます。				
こんだて名 (はいぜん図)		11	12	13	14	15
		⑤ヨーグルト ④ごぼうとわかめのごま和え ①麦ごはん ③親子丼の具	⑤みかん ④春巻き ①コッペパン ③豆腐と野菜の中華煮	⑤カルフィッシュ ④小松菜ソテー ①麦ごはん ③大根のそぼろ煮	④コールスローサラダ ①ミルクパン ③ビーフビーンズ	④きびなごといんげんの梅だれ ①雑穀ごはん ③さつまいものみそ汁
		668 31.1 813 37.8	682 29.2 817 35.5	628 26.5 799 34.6	646 28.7 816 36.0	617 24.7 766 29.7
		③とりく かまぼこ あぶらあげ たまご ②ぎゅうにゅう ④わかめ ⑤ヨーグルト ③にんじん はねぎ ③たまねぎ えのきたけ しいたけ ④ごぼう きゅうり ①こめ むぎ ③でんぶ ④さとう ④ごま あぶら	③ぶたにく どうふ あさり たまご ②ぎゅうにゅう ③にんじん ④にんじん ③たまねぎ はくさい きくらげ たけのこ ③たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ ⑤みかん ①コッペパン ③でんぶ ④こめ でんぶ ⑤はるまで こむぎ さとう ③ごま あぶら ④あぶら ③鶏からスープ 醤油 塩 こしょう ④しょう 酒 ④塩 醤油	③とりく ぶたにく あつあげ たまご ②ぎゅうにゅう ⑤いわし ③にんじん ④こまつな ③だいこん たまねぎ しいたけ しょうが こんにゃく えだまめ ④キャベツ コーン ①こめ むぎ ③じゃがいも さとう でんぶ ⑤さとう でんぶ ③あぶら ④アーモンド あぶら ③かつお節だし 酒 醤油 ④醤油 塩 こしょう	③ぎゅうにゅう くだいず ④たまご ②ぎゅうにゅう ③スキムミルク こなチーズ ③にんじん トマト ⑤にんじん 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 ①ミルクパン ③じゃがいも ④さとう ④あぶら ③鶏からスープ 赤ワイン ④しょう 酒 ④酢 酢	①だいず ③あぶらあげ むぎもろ こめみそ ②ぎゅうにゅう ③わかめ ④きびなご ③にんじん はねぎ ③たまねぎ しめじ はくさい ④いんげん うめ ①こめ むぎ ③さつまいも ④でんぶ さとう ④あぶら ごま ③煮干しだし ④みりん 醤油
エネルギー(kcal)	小	ごぼうは、平安時代に日本へ「薬」として伝わりました。ごぼうは、日本人にとってはなじみがある食材ですが、実はごぼうを食べる地域は日本・韓国・台湾などの東アジアだけなんです。				
たんぱく質(g)	1群 たんぱく質	小松菜はほうれん草に似ている野菜ですが、どうして小松菜という名前がついたしょうか?①「小松」さんが発見したから ②松の木に似ているから ③「小松川」という場所とれたから...正解は③です。 東京の小松川というところたくさん作られていたそうです。				
おもに体をつくるものになるもの	2群 無機質					
	3群 カロテン					
おもに体のちようしをとのえるもの	4群 ビタミンC					
	5群 炭水化物					
6群 脂質						
調味料・その他		魚・海藻類・果物				
ぜひご家庭で!		魚・海藻類・果物				
メモ		わたしたちが普段食べている食事は、生き物の命をいただいて作られています。感謝の気持ちを忘れずに「いただきます」「ごちそうさま」をいみましょう。				



11月 献立予定表（後半）



曾於市学校給食センター

令和6年度 A献立（中学校）

曜日		月		火		水		木		金	
こんだて名 (はいぜん図)		18		19		20		21		22	
		⑤ヨーグルト 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		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		★そおgood給食★ ⑤そののゆずゼリー ④鶏肉とさつまいものゆずみそだれ ①そののごはん ③そのgoodみそ汁		④ジューシーフルーツ ①バターパン ③じゃがいものミートソース煮		★和食の日献立★ ⑤わかめのさっと炒め 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 中 815 38.2		609 27.9 767 34.6		699 23.6 845 28.5		660 23.4 845 29.4		643 25.7 796 31.0	
おもに体をつくる もとになるもの	1群 たんぱく質	③あぶらあげ とうふ だいず とうにゅう むぎみそ ④ぶたにく		③とりにく とうふ ④まぐろ		③とうふ 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とうにゅう		③とうふ 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 ⑤ヨーグルト		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 しらすばし	
おもに体のちょうし 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 こんにくさんとうざい 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 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		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 コンソメ		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、周囲に迷惑をかけずに楽しく食事をするためのものです。はし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、食べる時間を長くすることができま。食事の時間を楽しくする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、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。	
		25		26		27		28		29	
こんだて名 (はいぜん図)											
		⑤ピーマンの おおか炒め ④厚焼き卵 ①麦ごはん ③吹き寄せ汁		④砂肝とポテのカミカミ揚げ ①黒糖パン ③マカロニ スープ		④切り干し大根ナムル ①麦ごはん ③麻婆豆腐		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		④揚げさばのきのこおろしかけ ①麦ごはん ③実だくさん みそ汁	
		エネルギー(kcal) 小 624 26.3 中 747 30.8		619 26.1 788 32.8		627 27.4 781 33.3		621 27.4 787 34.4		639 27.0 783 32.0	
		おもに体をつくる もとになるもの		おもに体をつくる もとになるもの		おもに体をつくる もとになるもの		おもに体をつくる もとになるもの		おもに体をつくる もとになるもの	
おもに体のちょうし をととのえるもの	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すなざし		③ぎゅうにく ぶたにく とうふ あかみそ		③たら ベーコン ⑤くろだいず		③とうふ 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ぎゅうにゅう スキムミルク		②ぎゅうにゅう	
おもにエネルギー のもとになるもの	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 しめじ にんにく 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さといも 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コンソメスープ 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揚げしました。		「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で、「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て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。