

曜日	月	火	水	木	金	
こんだて名 (はいぜん図) エネルギー(kcal) たんぱく質(g) おもに体をつくる ものになるもの おもに体のちょうし をととのえるもの おもにエネルギー のものになるもの 調味料・その他 ぜひご家庭で! メモ		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、食べ物をつ 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 ともだち、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。	地域が育む「かごしまの教育」 県民週間 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。 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。 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。 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。	①オムレツのトマトソース ②バターパン ③ポトフ 602 26.5 787 33.8 ③ぶたにく④たまご ②ぎゅうにゅう ③にんじん ブロッコリー ④ほうれんそう トマト パセリ ③にんにく だいこん たまねぎ キャベツ ④にんにく たまねぎ しめじ ①バターパン ③さつまいも ④でんぶん さとう ④あぶら ③鶏がらスープ 塩 こしょう 醤油 ④醤油 ケチャップ ウスターソース 赤ワイン こしょう 魚・海藻・果物 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 きます。食事の時間を楽しくために みんなで協力しましょう。		
こんだて名 (はいぜん図) エネルギー(kcal) たんぱく質(g) おもに体をつくる ものになるもの おもに体のちょうし をととのえるもの おもにエネルギー のものになるもの 調味料・その他 ぜひご家庭で! メモ		4文化の日 振り替え休日 弥五郎どん祭り 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をした 4m85cmの大男「弥五郎どん」が 市街地を歩きます。 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。	5 ④ひじきときくらげの佃煮 ①麦ごはん ③キムチ鍋 593 26.1 781 31.9 ③ぶたにく あさり あぶらあげ とうふ むぎみそ あかみそ 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 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鶏がらスープ 酒 ④醤油 酢 豆・果物・芋 わかめやひじき、昆布などの海藻類 には、成長にかかせないミネラルが たくさん含まれています。家庭でもお 汁や煮物、和え物に少し加えて意識 して食べてほしいです。	6 ④フラワーサラダ ①黒糖パン ③チキンときこの のクリーム煮 616 28.9 783 36.3 ③とりにく ひよこまめ 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でんぶん さとう ④さとう ③バター ④あぶら ③鶏がらスープ 塩 こしょう ④醤油 酢 粒マスタード 魚・海藻・種実 野菜の中で、カロテンという栄養素が多い 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。ほかにとんも野菜がある のか献立も見えてみましょう。	7 ④財布茶番る そばろ井の具 ①麦ごはん ③石狩汁 625 32.1 778 39.4 ③さけ とうふ こめみそ ④とりにく 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 こんにやく えのきたけ ふかぬきはくさい 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 豆・海藻・果物 今日は「財布茶番るそばろ井」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 ないで出かけるどけがをする」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。	8★いい歯の日★ ⑥ノアゲ マヨネーズ ④鶏の照り焼き ⑤ゆで野菜 ③トマトと豆の スープ 670 28.6 820 35.0 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 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 セロリー ⑤キャベツ ①バターパン ③じゃがいも アルファベットマカロニ ④さとう こむぎこ ③鶏がらスープ 塩 こしょう 醤油 ④みりん 醤油 酢 魚・海藻・果物 みなさん、豆は好きですか?豆類には体をつ くものになるたんぱく質や、おなかの調 子を整える食物繊維が豊富に含まれてい ます。世界には18,000種類もある豆です が、食べられるのは80種類ほどです。今日 は3種類の豆がはいったスープです。
こんだて名 (はいぜん図) エネルギー(kcal) たんぱく質(g) おもに体をつくる ものになるもの おもに体のちょうし をととのえるもの おもにエネルギー のものになるもの 調味料・その他 ぜひご家庭で! メモ		11 ④豚肉と野菜のしょうが炒め ①麦ごはん ③まめまみそ汁 622 29.5 815 38.2 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 ②ぎゅうにゅう ③にんじん はねぎ ④にら ③だいこん ごぼう しめじ ④しょうが たまねぎ キャベツ ①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう でんぶん ④あぶら ごま ③煮干しだし ④醤油 みりん 酒 ④醤油 塩 こしょう 魚・海藻・果物 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。はしの持ち方や箸の並べ方 など、正しいマナーを身につけましょ う。	12 ④小松菜ソテー ①麦ごはん ③大根のそばろ煮 628 26.5 799 34.6 ③とりにく ぶたにく あつあげ ④ぶたにく ②ぎゅうにゅう 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 こんにやく 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 でんぶん ③あぶら ④アーモンド あぶら ③かつお節だし 醤油 酒 ④醤油 塩 こしょう 魚・海藻・果物 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て 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となくさ作ら れていたそうです。	13 ④春巻き ①コッペパン ③豆腐と野菜の 中華煮 682 29.2 817 35.5 ③ぶたにく とうふ あさり ④ぶたにく 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 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でんぶん ④こめこ でんぶん はるさめ こむぎこ さとう ③ごまあぶら ④あぶら ③鶏がらスープ 醤油 塩 こしょう オイスター 酒 ④塩 醤油 豆・海藻・種実 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。	14 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 617 24.7 766 29.7 ①だいず ③あぶらあげ むぎみそ 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 ④さやいんげん ③たまねぎ しめじ はくさい ④うめ ①こめ むぎくろまい いげんまい もちきび ③さつまいも ④でんぶん さとう ④あぶら ごま ③煮干しだし ④みりん 醤油 卵・野菜類・果物 さつまいもは腸の働きをよくする食物繊維 が豊富な食料です。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。	15 ④コールスローサラダ ①ミルクパン ③ビーフビーンズ 646 28.7 816 36.0 ③ぎゅうにゅう だいず ④たまご ②ぎゅうにゅう ③スキムミルク ④こなチーズ ③にんじん トマト ④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 ③鶏がらスープ 赤ワイン ケチャップ カツオ デ ジュース 塩 こしょう ④酢 塩 魚・海藻・果物 わたしたちが普段食べている食 事は、生き物の命をいたたい作 られています。感謝の気持ちを持 れずに「いただきます」「ごちそう さま」をいいます。

曜日		月		火		水		木		金	
こんだて名 (はいぜん図)		18		19		20		21		22	
		エネルギー(kcal) 小 668 中 813		699 23.6 845 28.5		609 27.9 767 34.6		643 25.7 796 31.0		660 23.4 845 29.4	
		たんばく質(g) 小 1群 ③とりにく かまぼこ あぶらあげ たまご 2群 ②ぎゅうにゅう ④わかめ ⑤ヨーグルト		③とうふ あぶらあげ おぎみそ ④とりにく おぎみそ ②ぎゅうにゅう		③とりにく とうふ ④まぐろ ②ぎゅうにゅう		③とうふ あぶらあげ ④さわら こめみそ ②ぎゅうにゅう ④こなチーズ ⑤わかめ しらすばし		③ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこめ ④とうにゅう ②ぎゅうにゅう ③スキムミルク	
おもに体のちようし をとのえるもの		3群 ③にんじん はねぎ 4群 ③たまねぎ えのきたけ しいたけ ④ごぼう きゅうり		③にんじん はねぎ ③たまねぎ だいこん もやし しいたけ ④こんにやく さんとうさい ④えだまめ ゆずかじゅう ⑤ゆず		③にんじん ちんげんさい ④パセリ ③たまねぎ しめじ キャベツ ④たまねぎ コーン		③にんじん はねぎ ④にんじん はねぎ 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		③にんじん ブロッコリー トマト ③にんにく たまねぎ セロリー しめじ りんご ④パイン みかん おとう はくとう みかんかじゅう	
		5群 ①こめ おぎ ③でんぶん ④さとう 6群 ④ごま あぶら		①こめ ④さつまいも さとう でんぶん ⑤さとう ④あぶら ごま		①コッペパン ③でんぶん パンこ さとう じゃがいも ④でんぶん ④ノンエッグマヨネーズ		①こめ おぎ ③じゃがいも でんぶん ⑤さとう 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		①バターパン ③じゃがいも ④さとう ③あぶら	
調味料・その他		③かつお節だし 醤油 みりん 酒 ④醤油 酢 塩		③煮干しだし ④みりん		③鶏がらスープ 塩 こしょう 醤油 ④みりん 醤油 塩		③かつお節だし 醤油 塩 ⑤醤油 みりん		③赤ワイン ケチャップ ウスターソース コンソメ	
ぜひご家庭で!		豆・果物・芋		豆・魚・海藻		海藻・果物・種実		卵・豆・果物		卵・海藻・種実	
メモ		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です。		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「その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。		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。		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、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。		ひき肉のことを英語で「minced meat(ミンチ)」と言います。ミンチに近い「ミンチ」が辞書に登録され日本ではひき肉を「ミンチ」と言うようになりましたが、和製英語なので、海外では通じません。今日はミンチを使ったミートソース煮です。	
		25		26		27		28		29	
こんだて名 (はいぜん図)											
		エネルギー(kcal) 小 670 中 835		627 27.4 781 33.3		619 26.1 788 32.8		639 27.0 783 32.0		621 27.4 787 34.4	
		たんばく質(g) 小 1群 ③とりにく ぶたにく だいず 2群 ②ぎゅうにゅう ③スキムミルク ④こなチーズ ④ひじき		③ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ ②ぎゅうにゅう		③ベーコン ④すなごも ②ぎゅうにゅう		③とうふ あぶらあげ おぎみそ ④さば ②ぎゅうにゅう		③たら ベーコン ⑤くろだいず ②ぎゅうにゅう ③スキムミルク	
		おもに体のちようし をとのえるもの 3群 ③にんじん トマト ④あかピーマン 4群 ③にんにく しょうが たまねぎ えだまめ ④だいこん きゅうり ゆずかじゅう		③にんじん にら 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 きゅうり コーン		③にんじん ほうれんそう ③たまねぎ だいこん しいたけ キャベツ ④えだまめ		③にんじん こまつな ④はねぎ 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		③にんじん ほうれんそう ④にんじん 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	
おもにエネルギー のもとになるもの		5群 ①こめ おぎ ③じゃがいも ④さとう 6群 ③あぶら ④オリーブオイル ごま		①こめ おぎ ③さとう でんぶん ④さとう ③ごまあぶら ④ごまあぶら ごま		①こくとうパン ③マカロニ ④じゃがいも でんぶん ④あぶら カシューナッツ		①こめ おぎ ③じゃがいも ④でんぶん ④あぶら ごま		①コッペパン ③スパゲティ ④さとう ⑤さとう ③あぶら ④あぶら ⑤あぶら ごま	
		調味料・その他 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 塩 こしょう ④醤油 酢		③醤油 ケチャップ トウバンジャン ④醤油 酢 塩		③鶏がらスープ 塩 こしょう 醤油 ④塩		③煮干しだし ④醤油 みりん		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	
ぜひご家庭で!		魚・海藻・種実		魚・果物・芋		魚・海藻・果物		豆・海藻・果物		豆製品・海藻・種実	
メモ		今日のサラダのゆずは曾於市産のゆずです。昭和57年、末吉町の全町民へゆずの苗木が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。		「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・コートをナムルにしました。		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。		「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。たんばく質や鉄分が多く、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。		みなさんは「地産地消」「地産地消」という言葉を聞いたことはありますか?「地産地消」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」とは地産地消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。	