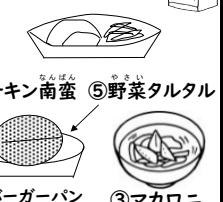


曜日	月	火	水	木	金	
こんだて名 (はいぜん図)	3 ぶんか ひ <b>文化の日</b> 	4 ②MILK  ④コールスローサラダ ①ミルクパン ビーンズ ③ポーク ピーナッツ ⑤ゆで野菜	5 ②MILK  ④鮭の塩焼き ④ハーブチキン ⑤ゆで野菜 ①さつまますもじ ③青のりの すまし汁 ①バーガーパン ③トマトスープ	6 ②MILK  ⑥ノンエッグ マヨネーズ ④ハーブチキン ⑤ゆで野菜 ①バーガーパン ③トマトスープ	7 ②MILK  ④切干大根のきんぴら ①麦ごはん ③かぼちゃの そぼろ煮	
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 中	638 804	28.7 35.9	627 775	30.7 37.6	
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質 2群 無機質	③ぶたにく だいす ④たまご ②ぎゅうにゅう ③チーズ スキムミルク	①とりにく さつまあげ たまご ③とうふ うずらたまご ④さけ ②ぎゅうにゅう ③あおさのり	③ベーコン ④とりにく ②ぎゅうにゅう ③チーズ	③ぶたにく だいす さつまあげ ④かつお 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 4群 ビタミンC	毎年11月3日は、曾於市大 隅町で「弥五郎さん祭り」が開 催されます。鹿児島県三大祭りの 一つで、約900年の歴史があ るお祭りです。	④にんじん トマト えだまめ ④にんじん ④たまねぎ にんにく ④はくさい きゅうり コーン たまねぎ レモン ①ミルクパン ③じゃかいも ④さとう ④あぶら	①にんじん えだまめ ③にんじん みつば ①たけのこ しいたけ ごぼう ③えのき はくさい ①こめ さとう ①あぶら ごま	③にんじん トマト かぼちゃ ④バジル パセリ ⑤にんじん ③たまねぎ キャベツ セロリー にんにく ④たまねぎ にんにく ⑤キャベツ ①バーガーパン ③マカロニ ④でんぶん ⑥ノンエッグマヨネーズ	③にんじん かぼちゃ えだまめ ④にんじん きぬさや ③しようが たまねぎ しいたけ こんにゃく ほしだいこん ごぼう こんにゃく ①こめ むぎ ③さとう でんぶん ④さとう ③あぶら ④あぶら ごま ごまあぶら ③かつお節だし 醤油 みりん ④醤油
おもにエネルギー のものになるもの	5群 炭水化物 6群 脂質	弥五郎は実は三兄弟の次 男。長男は都城に、三男は日 南にいます。	③赤ワイン ケチャップ デミグラスソース こしょう 塩 ウスター・ソース 鶏がらスープ ④酢 塩	①酒 醤油 ③酒 醤油 塩 ④塩	③鶏がらスープ 塩 こしょう 醤油 ④わがま マジ ヨウム タム 塩 こしょう	③豆製品 果物 芋
調味料・その他			魚 海藻 種実	豆 果物 芋	豆製品 果物 芋	
ぜひご家庭で!					海藻 果物 芋	
メモ		岩川八幡神社から浜下りをし た4m85cmの大男「弥五郎 くん」が市街地を歩きます。高架 橋下でのイナバウアーハーフ です。	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。 給食では地域の農作物や郷土料理 を積極的に取り入れています。給 食を食べながら、郷土料理や地域 の農作物に関心をもってほしいとお もいます。	「さつまますもじ」は鹿児島県の郷土 料理です。高級な材料は使わず、身 近でとれる季節の食材を使ってつく る庶民のすしとして親しまれています。 「すもじ」とは、宮中の言葉で 「すし」のことをさし、さつまのすしと いうことで「さつまますもじ」と呼ばれ るようになりました。	野菜の中でも、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・トマト・かぼちゃ・バジル・パセ リを使っています。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。	11月8日は「いい歯の日」です。よ くかむと、食べ物の味がわかるよう になり、消化・吸収に役立ち、虫歯を 防ぎます。そして、肥満予防や、脳の 活性化にも役立つなどいいことが たくさんあります。意識してよくかむ ようにしましょう。
こんだて名 (はいぜん図)	10 ②MILK  ④小松菜ソテー ①麦ごはん ③きいこん	11 ②MILK  ④チキン南蛮 ⑤野菜タルタル ①バーガーパン ③マカロニ スープ ④白菜のさっぱりサラダ	12 ②MILK  ①麦ごはん ③キーマカリー ⑤黒豆きなこクリーム ④フラワーサラダ ①小型コッペパン ③たらのクリーム スパゲティ	13 ②MILK  ⑤小魚アーモンド ④おろしハンバーグ ①麦ごはん ③豚汁	14 ②MILK  ①こめ むぎ ③さといも さとう ④こむぎこ さとう ③あぶら ④あぶら アーモンド ⑤ノンエッグマヨネーズ	
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 中	646 804	28.6 34.6	624 801	29.0 36.4	
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質 2群 無機質	③とりにく あつあげ ④ぶたにく ②ぎゅうにゅう	③ベーコン ④とりにく とうにゅう ②ぎゅうにゅう ③スキムミルク ④ひじき	③とりにく ぶたにく だいす ⑤きなこ ②ぎゅうにゅう ③スキムミルク ⑤スキムミルク	③ぶたにく あぶらあげ みそ ④ぶたにく とりにく ⑤いわし 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 4群 ビタミンC	③にんじん きぬさや ④こまつな	③にんじん ほうれんそう ④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きょうり はくさい レモン	③にんじん えだまめ トマト ④にんじん ③にんじん ほうれんそう ④プロコッキー	③にんじん はねぎ ④えだまめ	
おもにエネルギー のものになるもの	5群 炭水化物 6群 脂質	①こめ むぎ ③さといも さとう ④こむぎこ さとう ③あぶら ④あぶら アーモンド ⑤ノンエッグマヨネーズ	①バーガーパン ③マカロニ ④こむぎこ さとう ④あぶら ごまあぶら ④あぶら	①こめ むぎ ③さといも さとう ④さとう ⑤さとう みずあめ ③あぶら ④あぶら ⑤あぶら	①こめ むぎ ③さといも さとう ④でんぶん ⑤みずあめ さとう ③あぶら ④あぶら ⑤アーモンド ごま	
調味料・その他		③酒 醤油 かつお節だし ④醤油 塩 こしょう	③チャップ ウスター・ソース カールー カー粉 塩 こ しょ う ④醤油 黒酢 酢 みりん ⑤塩 こしょ う	③チャップ ウスター・ソース カールー カー粉 塩 こ しょ う ④醤油 醋 塩 こしょ う ④酢 醋粒マスタード ⑤塩	③かつお節だし ④塩 チキンブイヨン 醤油 みりん 塩 酒	
ぜひご家庭で!		魚 卵 果物	海藻 芋 種実	豆製品 魚卵	海藻 芋 種実	
メモ		「きいこん」は鹿児島県の郷土料理 です。地鶏や野菜などの真材を切り 込んで鍋に入れるからその名が つきました。昔、鹿児島では各家庭 で鶏を飼っている家庭も、正月 料理としてもふるまわれていました。	「チキン南蛮」はおどりの宮崎県 の郷土料理です。鶏肉に小麦粉の 衣をつけて油で揚げ、甘酢につけて み、手作りのタルタルソースをかけて 食べます。今日はバーガーパンには さんで食べる、チキン南蛮バーガー <sup>な</sup> です。しっかりと手洗いしてから食べ ましょう。	「キーマカリー」はインド料理の一 つです。「キーマ」とはヒンディー語で 「ひき肉」を意味します。本場のイン ドでは、鶏肉や羊の肉を使い、細か く刻んだ野菜などを多く入っています。 また、キーマカリーに似ている 「ドライカレー」は日本発祥のカレー になります。	まだ食べることが出来るのに捨てられ てしまう食べ物を「食品ロス」といいま す。日本では毎日470万トン、これはお よび一人一人個々で捨てる計算 になります。給食でも食品ロスを防ぐ ために、給食準備を早く終わらせたり、 あと一口食べてみたり、できることを考 えてみましょう。	
メモ					「豚汁」は鹿児島県の郷土料理で あります。鹿児島には昔からみそ汁に豚や 鶏を入れる文化がありました。明治 時代の軍人には薩摩藩出身者が 多かったため、全国に豚肉が入った みそ汁が普及しました。	

# 11月 献立予定表（後半）

曾於市学校給食センター

令和7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)	17 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大豆の变身 みそ汁	18 ②MILK ④ツナマヨサンドの具 ①切り目入りパン ③にくだらご 野菜のスープ	19 ★そおgood給食★ ②MILK ④鶏肉とさつまいものゆずみそだれ ①そおのごはん ③そおgood みそ汁	20 ②MILK ④フルーツヨーグルト ①バターパン ③ポーク シチュー	21 ②MILK ④りんごゼリー ④ひじきときくらげの佃煮 ①麦ごはん ③キムチ鍋
※A献立残食調査 17~21日					
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 826	27.8 36.0	643 26.9	629 23.8	648 28.0
おもに体をつくる もどになるもの	1群 たんぱく質 みそ ④ぶたにく	③あぶらあげ どうふ、だいす どうにゅう みそ ④ぶたにく	③とりにく どうふ ④かつお	③とうふ、あぶらあげ みそ ④とりにく みそ	③ぶたにく だいす ④ひじき しらすぼし
おもに体のちょうし をどとのえるもの	2群 無機質 ⑤ヨーグルト	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 ④ヨーグルト	②ぎゅうにゅう ④ひじき しらすぼし
おもにエネルギー のもどになるもの	3群 カロテン ビタミンC	③にんじん ④にら	③にんじん こまつな ④パセリ	③にんじん こまつな ④えだまめ	③にんじん ブロッコリー ③にんじん ねぎ にら
6群 脂質	③だいこん ごぼう しめじ ふかねぎ ④しょうが キャベツ たまねぎ もやし ④玉ねぎ コーン	③たまねぎ はくさい しめじ ④玉ねぎ コーン	③だいこん はくさい ふかねぎ しめたけ こんにゃく ④ゆず	③ににく たまねぎ しめじ りんご ④パン みかん もも	③ににく しょとうが だいこん えのき もやし こんにゃく はくさい ④きくらげ ⑤りんご
調味料・その他	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう でんぶん	①きりめいりパン ③じゃがいも ④でんぶん ぱんこ ④でんぶん	①こめ むぎ ④さつまいも 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さとう ④さとう ⑤さとう みずあめ
ぜひご家庭で!	海藻 緑黄色野菜 果物	豆 海藻 果物	魚 卵 海藻	豆製品 海藻 種実	豆乳製品 芋
メモ	今日の「大豆の变身みそ汁」は小学校3年生の国語に登場する「すがたをかえる大豆」というお話をちなんだものです。みそ汁に入っている素材である豆腐・油揚げ・豆乳・みそはすべて大豆からできています。	みなさん、「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す、「地産地消」は地場産物をその地域で消費することです。給食をおおして、曾於市の食材をおいしくいただきましょう。	給食では、毎日「食育の日」を中心におおい地場産物給食を実施しています。地元の食材を使うことで、自然や文化などを知ることができます。地産地消によるほか、地域の生産者の努力や食への感謝の気持ちをばぐんでいます。	みなさん、食事のマナーは守っていますか?正しい姿勢で食べる、お皿を持って食べる、口に食べ物を入れたり話をしない、食べている途中で立って歩かないなど守っていますか?一緒に食べるみんなが気持ちよく食べるためにマナーを守りましょう。	11月23日は「勤労感謝の日」でした。わたくしたちが毎日おいしい給食を食べられるのは、食べ物を育てる人や収穫する人、運搬する人、献立を考える人、調理貢さる人、給食当番のお友達など、さまざまな人たちが支えてくれるおかげです。食に関わった人たちへの感謝の気持ちをもっておいしいいただきましょう。
こんだて名 (はいぜん図)	24 	25 	26 	27 	28 
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 785	28.4 35.8	632 30.0	651 30.4	675 34.2
おもに体をつくる もどになるもの	1群 たんぱく質 骨	③ベーコン ひよこまめ レッドキドニー マローファットピース たら さけ あさり	③あつあげ みそ	③ぶたにく どうふ	③さけ どうふ あつあげ みそ ④とりにく だいす たまご
おもに体のちょうし をどとのえるもの	2群 無機質 カルシウム	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう スキンミルク ④ひじき	②ぎゅうにゅう ③わかめ ④きびなご	②ぎゅうにゅう ④にぼし ⑥かんてん	②ぎゅうにゅう ④にぼし
おもにエネルギー のもどになるもの	3群 カロテン ビタミンC	③にんじん こまつな ④にんじん	③はねぎ	③にんじん	③にんじん ④にんじん
6群 脂質	③たまねぎ しめじ はくさい ④キャベツ キュウリ コーン りんご	③しめじ たまねぎ はくさい ④いんげん うめ	③たまねぎ はくさい きくらげ たけのこ ⑤みかん	①コッペパン ③でんぶん ④さとう でんぶん	③だいこん こんにゃく えのき はくさい ふかねぎ ④しょうが せんちゃん
調味料・その他	①こくどうパン ③さつまいも こめこ ④さとう ③あぶら バター ④オリーブオイル アーモンド ③酒 鶏がらスープ 塩 こしょう コンソメ 白ワイン ④醤油 酢 塩	①あぶら ひじき ④アーモンド カシューナッツ ③煮干しだし ④みりん 醤油	①コッペパン ③でんぶん ④さとう ⑥さとう メープルシュガー	③ごまあぶら ④アーモンド カシューナッツ ③煮干しだし ④みりん 醤油	①こめ もちきび ③じゃがいも ④さとう ④あぶら ごま ③石狩汁
ぜひご家庭で!		卵 豆製品 種実	豆 緑黄色野菜 果物	卵 豆 芋	乳製品 海藻 果物
メモ		11月24日は「和食の日」でした。平成25年に「和食:日本人の伝統的な文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産とは、芸能や伝統工芸技術などの形のない文化のことです。みんなで受け継いでいくことが大切です。	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)でつしまいもの宇宙食設計画が進んでいます。昔、日本の飢餓を救ったさつまいもは近い将来宇宙でも活躍するかも知れませんね。	曾於市は北海道の名産地で、鹿児島県内の収穫量はトップクラスです。曾於市は西南暖地といわれる気候と、近隣の山々からの寒風お風呂が吹き込んで、サイズの大きい甘みのある野菜が育ちます。今日は豆腐と野菜の中華煮に入っています。	「石狩汁」は北海道の石狩地方の郷土料理で、鮭が有名な石狩地方の漁師飯です。江戸時代から鮭漁がさかんに行われており、大漁を祝うときに、漁師たちはとれたての鮭のぶつ切りをそのままみそ汁にいれていました。