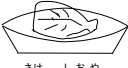
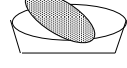
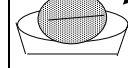
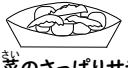
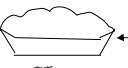
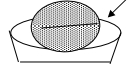
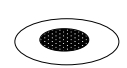
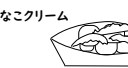
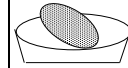


曜日		月	火	水	木	金
こんだて名 (はいぜん図)		3 ぶんか ひ 文化の日  「弥五郎どん祭り」 毎年11月3日は、曾於市大隅町で「弥五郎どん祭り」が開催されます。鹿児島三大祭りの一つで、約900年の歴史があるお祭りです。 弥五郎は実は三兄弟の次男。長男は都城に、三男は日南にいます。	4  ④ 鮭の塩焼き  ① さつまいも ③ 青のり すまし汁	5  ④ コールスローサラダ  ① ミルクパン ③ ポーク ビーンズ	6  ④ 切干大根のきんぴら  ① 麦ごはん ③ かぼちゃの そばろ煮	7  ⑥ ハエグ マヨネーズ ④ ハーブチキン ⑤ ゆで野菜  ① バーガーパン ③ トマトスープ
エネルギー(kcal)	小		627	638	690	633
たんぱく質(g)	中		775	804	857	779
おもに体をつくる もとになるもの	1群 たんぱく質		① とうもろこし たまご ③ とうもろこし たまご ④ さけ	③ ぶたにく だいず ④ たまご	③ ぶたにく だいず さつまあげ ④ かつお	③ ベーコン ④ とりにく
	2群 無機質		② ぎゅうにゅう ③ あおさのり	② ぎゅうにゅう ③ チーズ スキムミルク	② ぎゅうにゅう	② ぎゅうにゅう ③ チーズ
おもに体のちようし をとのえるもの	3群 カロテン		① にんじん えだまめ ③ にんじん みつば	③ にんじん トマト えだまめ ④ にんじん	③ にんじん かぼちゃ えだまめ ④ にんじん きぬさや	③ にんじん トマト かぼちゃ ④ パジル パセリ ⑤ にんじん
	4群 ビタミンC		① たけのこ しいたけ ごぼう ③ えのき はくさい	③ 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	③ しょうが たまねぎ しいたけ こんにゃく ④ ほろだいこん ごぼうこんにゃく	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
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 さとう	① ミルクパン ③ じゃがいも ④ さとう	① こめ むぎ ③ さとう でんぶ ④ さとう	① バーガーパン ③ マカロニ ④ でんぶ
	6群 脂質		① あぶら ごま	④ あぶら	④ あぶら ごま ごまあぶら	⑥ ノンエッグマヨネーズ
調味料・その他			① 酒 醤油 ③ 酒 醤油 塩 ④ 塩	③ 赤ワイン ケチャップ デミタスソース こしょう 塩 ウスターソース 鶏がらスープ ④ 酢 塩	③ かつお節だし 醤油 みりん ④ 醤油	③ 鶏がらスープ 塩 こしょう 醤油 ④ 味噌 マヨネーズ 塩 こしょう
ぜひご家庭で!			豆 果物 芋	魚 海藻 種実	海藻 果物 芋	豆製品 果物 種実
メモ		「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。高架橋下でのイナバウアーは圧巻です。」	「さつま芋」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した。「すし」とは、宮中の言葉で「すし」のことをさし、さつまいもということと「さつま芋」と呼ばれるようになりました。	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。	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。	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。今日にはにんじん・トマト・かぼちゃ・パジル・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。
こんだて名 (はいぜん図)		10  ④ 小松菜ソー ① 麦ごはん ③ きいこん	11  ④ 白菜のさっぱりサラダ  ① 麦ごはん ③ キーマカレー	12  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	13  ④ おろしハンバーグ  ① 麦ごはん ③ 豚汁	14  ⑤ 無塩きなこクリーム ④ フラワーサラダ  ① 小型コッペパン ③ たららのクリーム スパゲティ
エネルギー(kcal)	小	646	723	624	644	624
たんぱく質(g)	中	804	907	801	842	791
おもに体をつくる もとになるもの	1群 たんぱく質	③ とりにく あつあげ ④ ぶたにく	③ とりにく ぶたにく だいず	③ ベーコン ④ とりにく とうにゅう	③ ぶたにく あぶらあげ みそ ④ ぶたにく とりにく	③ たら ベーコン ⑤ きなこと
	2群 無機質	② ぎゅうにゅう	② ぎゅうにゅう ③ スキムミルク ④ ひじき	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 ⑤ スキムミルク
おもに体のちようし をとのえるもの	3群 カロテン	③ にんじん きぬさや ④ こまつな	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	③ にんじん はねぎ ④ えだまめ	③ にんじん ほうれんそう ④ ブロッコリー
	4群 ビタミンC	③ たまねぎ とうがん しいたけ ごぼう しょうが こんにゃく ほろだいこん ④ コーン キャベツ	③ にんにく しょうが たまねぎ ④ きゅうり はくさい レモン	③ たまねぎ だいこん しいたけ キャベツ ④ しょうが レモン ⑤ たまねぎ きゅうり レモン	③ たまねぎ だいこん ごぼう しいたけこんにゃく しょうが ④ たまねぎ だいこん しょうが	③ にんにく たまねぎ しめじ ④ カリフラワー コーン レモン
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 さとう	① こめ むぎ ③ じゃがいも こめ ④ さとう	① バーガーパン ③ マカロニ ④ こむぎ さとう	① こめ むぎ ③ さつまいも ④ でんぶ	① こめ さつまいも ③ スパゲティ ④ さとう ⑤ さとう みずあめ
	6群 脂質	③ あぶら ④ あぶらアーモンド	③ あぶら ④ あぶら	④ あぶら ごまあぶら ⑤ ノンエッグマヨネーズ	③ あぶら ④ あぶら	③ あぶら ④ あぶら ⑤ あぶら
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 ケチャップ ウスターソース ケーラー 粉 塩 こしょう 鶏がらスープ ④ 醤油 酢 塩 こしょう	③ 鶏がらスープ 塩 こしょう 醤油 ④ 酒 醤油 黒酢 酢 みりん ⑤ 塩 こしょう	③ かつお節だし ④ 塩 チキンブイヨン 醤油 みりん 塩 酒	③ 白ワイン コンソメ 醤油 塩 こしょう ④ 酢 醤油 粒マスタード ⑤ 塩
ぜひご家庭で!		魚 卵 果物	豆製品 魚 卵	海藻 芋 種実	海藻 果物 種実	海藻 芋 種実
メモ		「きいこん」は鹿児島県の郷土料理です。地鶏や野菜などの具材を切り込んで鍋に入れることから、その名がつけました。昔、鹿児島では各家庭で鶏を飼っている家庭も多く、正月料理としてもふるまわれていました。	「キーマカレー」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が多く入っています。また、キーマカレーに似ている「ドライカレー」は日本発祥のカレーになります。	「チキン南蛮」はおとな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です。しっかり手洗いしてから食べましょう。	「豚汁」は鹿児島県の郷土料理です。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。	まだ食べることが出来るのに捨てられてしまった食べ物を「食品ロス」といいます。日本では毎日470万トン、これはおにぎりを一人1個ずつ捨てている計算になります。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後、あと一口食べてみたり、できることを考えてみましょう。



11月 献立予定表（後半）



令和7年度 B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) ※A献立残食調査 17~21日		17	18 ★そおgood給食★	19	20	21				
		 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	 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	 ④ツナマヨサンドの具 ①切り目入りパン ③肉団子と 野菜のスープ	 ④ひじきときくらげの佃煮 ①麦ごはん ③キムチ鍋	 ④フルーツヨーグルト ①バターパン ③ポーク シチュー				
		610 826	27.8 36.0	629 777	23.8 28.8	643 849	26.9 35.9	631 781	25.9 31.6	648 831
エネルギー(kcal)	小									
	中									
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 とうふ だいず とうにゅう みそ ④ぶたにく	③とうふ あぶらあげ みそ ④とりにく みそ	③とりにく とうふ ④かつお	③ぶたにく あさり あつあげ みそ	③ぶたにく だいず				
	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 ④ひじき しらすばし	②ぎゅうにゅう ④ヨーグルト				
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 ④にら	③にんじん こまつな ④えだまめ	③にんじん こまつな ④パセリ	③にんじん はねぎ にら	③にんじん ブロッコリー				
	4群 ビタミンC	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	③だいこん はくさい ふかねぎ しいたけ こんにゃく ④ゆず	③たまねぎ はくさい しめじ ④玉ねぎ コーン	③にんにく しょうが だいこん えのき もやし こんにゃく はくさい ④きくらげ	③にんにく たまねぎ しめじ りんご ④パイン みかん もも				
おもにエネルギー のものになるもの	5群 炭水化物	①こめ おぎ ③じゃがいも ④さとう てんぷん	①こめ おぎ ④さつまいも さとう	①きりめいりパン ③じゃがいも てんぷん ばんこ ④てんぷん	①こめ おぎ ③さとう ④さとう	①バターパン ③じゃがいも ④さとう				
	6群 脂質	④あぶら ごま	③あぶら ごま	③ごま ④ノンエッグマヨネーズ	③ごまあぶら ④あぶら ごま	③あぶら				
調味料・その他		③煮干しだし ④みりん 醤油 酒	③煮干しだし ④みりん	③鶏がらスープ 醤油 塩 こしょう ④醤油 みりん	③酒 酢 唐辛子 鶏がらスープ ④醤油 酢	③赤ワイン シチュールー ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう				
ぜひご家庭で!		海藻 緑黄色野菜 果物	魚 卵 海藻	豆 海藻 果物	豆 乳製品 芋	豆製品 海藻 種実				
メモ		今日の「大豆の变身みそ汁」は小学3年生の国語に登場する「すがたをかえる大豆」というお話にちなんだものです。みそ汁に入っている具材である豆腐・油揚げ・豆乳・みそはすべて大豆からできています。								
		給食では、毎月19日の「食育の日」を中心にそおgood給食を実施しています。地元の食材を使うことにより、地産地消になるほか、地域の自然や文化などを知ることができ、生産者の努力や食への感謝の気持ちをはぐくんでいます。								

こんだて名 (はいぜん図)		24	25	26	27	28	
		 ④きびごの梅だれ ①麦ごはん ③さつまいも のみそ汁	 ④ひじきとナッツのサラダ ①黒糖パン ③シーフード シチュー	 ④財部茶番るそばろ井の具 ①もちきびごはん ③石狩汁	 ⑥メープルジャム ⑤みかん ④かみかみナッツ ①コッペパン ③豆腐と野菜 の中華煮		
		632 785	24.9 30.0	614 785	28.4 35.8	675 843	34.2 42.1
エネルギー(kcal)	小						
	中						
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質	③あつあげ みそ	③ベーコン ひよこめめ 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さけ とうふ あつあげ みそ ④とりにく だいず たまご	③ぶたにく とうふ		
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ③わかめ ④きびご ③はねぎ	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう スキムミルク ④ひじき	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ④にぼし ⑥かんてん		
おもに体のちようし をととのえるもの	3群 カロテン	③しめじ たまねぎ はくさい ④いんげん うめ	③たまねぎ しめじ はくさい ④キャベツ きゅうり コーン りんご	③にんじん ④にんじん	③にんじん		
	4群 ビタミンC	①こめ おぎ ③さつまいも ④さとう てんぷん	①こくとうパン ③さつまいも こめ ④さとう	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	③たまねぎ はくさい きくらげ たけのこ ⑤みかん		
おもにエネルギー のものになるもの	5群 炭水化物	④あぶら ごま	③あぶら ごま	④あぶら ごま	③ごまあぶら		
	6群 脂質	③煮干しだし ④みりん 醤油	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	③かつお節だし 酒粕 ④みりん 醤油	③鶏がらスープ 醤油 塩 こしょう 酒 オイスターソース ④みりん		
調味料・その他		豆 緑黄色野菜 果物	卵 豆製品 種実	乳製品 海藻 果物	卵 豆 芋		
ぜひご家庭で!		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しれません。					
		11月24日は「和食の日」でした。平成25年に「和食：日本人の伝統的な食文化」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。					
メモ		「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。江戸時代から鮭漁りが盛んであり、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。					
		「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。江戸時代から鮭漁りが盛んであり、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。					

献立表は曾於市のホームページにも掲載しております。

