



曜日		月	火	水	木	金
3		4	5	6	7	
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。						
調味料・その他						
ぜひご家庭で!						
メモ						
こんだて名 (はいぜん図)						
エネルギー(kcal)	小					
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					
	2群 無機質					
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					
おもにエネルギーのもとになるもの	5群 炭水化物					
	6群 脂質					
調味料・その他						
ぜひご家庭で!						
メモ						



11月 献立予定表 (後半)



令和7年度 B献立(中学校)

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	
		610 27.8 826 36.0		629 23.8 777 28.8		643 26.9 849 35.9		631 25.9 781 31.6		648 28.0 831 35.3	
		1群 たばく質 2群 無機質 3群 カロテン 4群 ビタミンC 5群 炭水化物 6群 脂質		1群 たばく質 2群 無機質 3群 カロテン 4群 ビタミンC 5群 炭水化物 6群 脂質		1群 たばく質 2群 無機質 3群 カロテン 4群 ビタミンC 5群 炭水化物 6群 脂質		1群 たばく質 2群 無機質 3群 カロテン 4群 ビタミンC 5群 炭水化物 6群 脂質		1群 たばく質 2群 無機質 3群 カロテン 4群 ビタミンC 5群 炭水化物 6群 脂質	
エネルギー(kcal) たんばく質(g)		小 中									
おもに体をつくる もとになるもの		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	
おもに体のちようし をとのえるもの		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 ④ひじき しらすばし		②ぎゅうにゅう ④ヨーグルト	
おもにエネルギー のもとになるもの		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	
調味料・その他		③だしこん 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だしこん はくさい ふかねぎ しいたけ こんにやく 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 こんにやく はくさい ④きくらげ ⑤りんご		③にんにく たまねぎ しめじ りんご ④パイン みかん もも	
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伝えることができます。		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、「地産地消」とは地場産物をその地域で消費することです。給食をとおして、曾於市の食材をおいしくいただきます。		みなさん、食事のマナーは守られていますか? 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まま話をしない、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、調理員さん、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。	
こんだて名 (はいぜん図)		24		25		26		27		28	
		632 24.9 785 30.0		614 28.4 785 35.8		675 34.2 843 42.1		651 30.4 809 37.7			
		1群 たばく質 2群 無機質 3群 カロテン 4群 ビタミンC 5群 炭水化物 6群 脂質		1群 たばく質 2群 無機質 3群 カロテン 4群 ビタミンC 5群 炭水化物 6群 脂質		1群 たばく質 2群 無機質 3群 カロテン 4群 ビタミンC 5群 炭水化物 6群 脂質		1群 たばく質 2群 無機質 3群 カロテン 4群 ビタミンC 5群 炭水化物 6群 脂質		1群 たばく質 2群 無機質 3群 カロテン 4群 ビタミンC 5群 炭水化物 6群 脂質	
エネルギー(kcal) たんばく質(g)		小 中									
おもに体をつくる もとになるもの		③あつあげ みそ		③ベーコン ひよこまめ レッドキドニー マロファットピース 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 をとのえるもの		②ぎゅうにゅう ③わかめ ④きびなご		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		③にんじん	
おもにエネルギー のもとになるもの		③にんじん ④にんじん		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だいこん こんにやく 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		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 ④ごまあぶら ④アーモンド カシューナッツ	
調味料・その他		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			
ぜひご家庭で!		豆 緑黄色野菜 果物		卵 豆製品 種実		乳製品 海藻 果物		卵 豆 芋			
メモ		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。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。		「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盛んに行われており、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入れていました。		曾於市は白菜の名産地で、鹿児島県内での収穫量はトップクラスです。曾於市は西南暖地という温かい気候で、近隣の山々からの寒風おろしが吹き込んで、サイズの大きい甘みのある白菜が育ちます。今日は豆腐と野菜の中華煮に入っています。			

献立表は曾於市のホームページにも掲載しております。

