

11月給食予定表

R7年度 志布志市立学校給食センター (Aブロック 前半)

の食材はアレルギー対応食品です。★印の食品に、乳・卵は使用されておりません。 今月の有機野菜 「いただきます」「ごちそうさま」に込める「感謝」の気持ち 1 1 覚え付は「いい歯の白」 こんだて かむってすごい! ・ごぼう ごちそうさまでした いただきます ・葉ねぎ 「いただく (頂く/戴く)」 「ちそう (馳走)」は、食事 は、頭にのせるという意味があ を用意するために走り聞るこ エネルギー(kcal) たんぱく質(g) り、身分の高い人から物をもら ゴミの分別について とを意味しており、この食事 う際、頭上に捧げて敬意を表し が出来上がるまでに関わった 主に体 1群 はかみ だ しげんぶくろ (中身を出して資源袋へ) た動作にちなむ言葉です。自然 **人びとへの態謝の気持ちが込** の態み、生き物の。命をもらうこ (汚れている場合はさっと洗う) 3群 とへの感謝を表します。 4群 を整える食品 たべることは、生き物の ゚゚゚゚゚ をいただき、 ゚゚゚゚゚ をつないで ・20日(木) ふわっといちごの袋* 5辯 いくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を 調味料 食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が 家庭での食品 が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、 心を 込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。 ーロメモ 6 ③カミカミサラダ ③しいらのかおりやき ੈੈਂ℃の凸 ③ひじきのいためもの ③さいかサラダ こんだて 11月24日は 「和食」の日 ②きのこのクリ ②さといもとこま つなのみそしる ②てんしんどんぶ ②いしかりじる ①コッペパン ①ごはん ①あきのかごはん ①ごはん 2013年に「和餐: エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小 620 小 607 日本人の伝統的な食文)とりにく あぶらあげ 主に体 1群 ②むぎみそ ③ぶたにく だいす ★さつまあげ ②とうふ ②③むぎみそ<mark> ③しいら</mark> 化」がユネスコ無形文化 遺産へ登録されました。 たけのこ しめじ ③カリフ 4群 を整え これは健康的な食生活、 3しいたけ ②だいこん ③きりぼしだいこん きゅうり 自然の恵みを尊重する精 神、季節感の表現、そし ②みりん 煮干しだし ③醤油 みりん 9白ワイン チキンプイヨン コンソ> こしょう ③酢 醤油 塩 こしょう ①酒 みりん 醤油 ②煮干しだし ③醤油 酒 調味料 て発売発の関わりなど 家庭での食品 日本の伝統的な食文化の 緑黄色野菜•小魚類 魚介類·種実類 果物類・乳製品 淡色野菜•豆類 いしかりじる ほっかいどう きょうどりょうり きょう きゅう 石狩汁は北海道の郷土料理で、今日の給食 きのこやさつまいも、 聖芋など・・・ 秋を感 シャ 菜果サラダは、ブロッコリーなどの「野菜_」 きょう がつょうか は ひ 今日は11月8日の『いい歯の日』にちなん 全体像が評価されたもの まっかいどう も北海道でとれた鮭が使われています。 とパイナップルの「果物」が入ったサラダ^っ じられる食材を探してみてください。 ーロメモ か で、カミカミメニューです。よく嚙んで食べ です。 からだよ ると、体に良いことがいっぱい! 10 <u>13</u> 12 ③ごぼうサラダ ③みそビビンバ ③りんごポンチ ③チーズタッカルビ **3しろみざかなのナッツがらめ** こんだて **ヨ** ②マーボーだいこ **ヹ**みそけんちんじ ①ごはん ②はるさめスープ ①ごはん 2707011 ①コッペパン ②ラビオリスープ ①ごはん エネルギー(kcal たんぱく質(g) 612 小 660 643 2ひよこまめ 2あぶらあげ あかみそ ②ぶたにく だいず あつあげ あかみそ 主に体 1群 ②ミートボール(とりにく・ぶたにく 3とりにく を作る ③タラ 食品 牛乳 ③チ 土に体の調子 を整え ①こめ ②③さとう 主にエネ 5群 いる食品 ②チキンブイヨン 醤油 酒 ケ ③酒 みりん 醤油 コチジャン チキンブイヨン カレールウ カレ ーク カレー粉 ウスターソース ②鶏がらスープ 酒 醤油 塩 ③醤油 酒 コチジャン みりん 調味料 家庭での食品 小魚類・きのこ類 淡色野菜•海藻類 乳製品•緑黄色野菜 果物類•魚類 種実類・淡色野菜 りょうり こむぎこ ラビオリはイタリア料理で、小麦粉でできた あまから チーズタッカルビは、コチュジャンで甘辛く きょう きゅうしょのか しろみさかな 今日の給食で使われている白身魚は にはん 日本では、とろみがついているカレ・ いいます。「ビビン」が混ぜるで、「パフ」 かわ なか にく やさい はい ばんあじっ とりにく やさい 皮の中にひき肉や野菜の入った、イタリア版「味付けした鶏肉と野菜を、とろけるチーズで ーロメモ いっぱんてき せかいてき み めずら が一般的ですが、世界的に見ると珍し 「タラ」です。マダラやスケトウダラ がごはんという意味だそうです。 からたかんこくりょうり絡めて食べる韓国料理です。 のぎょうざのようなものです. しゅるい などいろいろな種類があります。 いそうです。



№ 11月給食予定表

R7年度 志布志市立学校給食センター (Aブロック 後半)

| ● の後続はアレルギー対応後品です。★師の後品に、乳・師は使用されておりません。 | | | | | | |
|--|----|--|--|---|---|--|
| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
| | | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| こんだて | | ③きびなごのカラフルマリネ | ③チンジャオロース | ③バナナッツ | ③トマトオムレツ | ③こまつなとツナのごまマヨあえ |
| | | | | | ④ふわっといちご | |
| | | | | | | |
| | | ①ごはん ②かきたまコーン スープ | ①ごはん ②ねもはもじる | ①こがたコッペパ ン ②たんたんめん | ①ごはん ②やさいのスープ に | ①ごはん ②ほしだいこんの みそに |
| エネルギー(kcal) たんぱく質(g) | | ル 672 中 809 29.7 34.6 | 小 618 中 716 26.5 30.1 | 小 640 中 796 27.2 32.9 | 小 657 中 732 19.0 20.8 | 小 680 中 788 28.1 32.2 |
| 主に体 | | ②とりにく とうふ たまご | 2★ベーコン ③ぶたにく | 2000 2000 <td>(2★ベーコン</td> <td>20.1 32.2 ②ぶたにく むぎみそ ③かつおフレーク</td> | (2★ベーコン | 20.1 32.2 ②ぶたにく むぎみそ ③かつおフレーク |
| を作る | 1群 | | | ③だいず | ③トマトオムレツ(たまご) | |
| | 2群 | 牛乳 <u>③きびなご</u> ②にんじん ③ピーマン あかピーマン | 牛乳 タロストング ちょばんさい タピュラン | 牛乳 タにんじん たんげんさい | 牛乳 タックス タックス ター・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー | 牛乳 タにんじん いんげん タニキつち |
| 主に体の調子を整える食品 | | ②(3)たまねぎ ②しいたけ コーン クリームコーン | ②にんじん ちんげんさい ③ピーマン ②だいこん ごぼう れんこん | ②にんじん ちんげんさい ②しょうが にんにく たまねぎ たけのこ | 23にんじん 2パセリ 3トマト 23たまねぎ コーン 2だいこん | ②にんじん いんげん ③こまつな ②わりほしだいこん こんにゃく しいたけ |
| | 4群 | | ③にんにく たまねぎ たけのこ | ②しいたけ きくらげ もやし ③バナナ | 0.00/20/196 | ③もやし |
| 主にエネ | 5群 | ①こめ ②でんぷん ③さとう | ①こめ ③さとう でんぷん | ①コッペパン ②さとう ★ちゃんぽんめん | ①こめ ②じゃがいも <u>④★ふわっといちご</u> | ①こめ ②じゃがいも ざらめ |
| ルギーと なる食品 | | @@+ T** T | @ ++ | ③みずあめ はちみつ くろざとう | | ③さとう |
| 30km 6群 調味料 | | ②③あぶら ②醤油 塩 こしょう 鶏がらスープ ③酢 醤油 みりん | ③ごまあぶら ②鶏がらスープ 醤油 酒 塩 こしょう ③豆板醤 醤油 | ②回板器 酒か」 - ナッツ アーモンド ②回板器 酒 みりん 甜面醤 鶏がらスープ 白湯 塩 こしょう 醤油 ③塩 | ③オリープオイル ②醤油 コンソメスープ 鶏がらスープ 塩 こしょう ③ケチャップ 酢 塩 | ②あぶら ③★マヨネーズ すりごま ②酒 みりん 醤油 かつおだし ③醤油 |
| 家庭でとっても らいたい食品 | | 肉類•淡色野菜 | 乳製品•果物類 | 小魚類・いも類 | 緑黄色野菜•豆類 | 魚類・種実類 |
| ーロメモ | | ょうふ ぶ ルシウムが豊富に含まれていま | H 22/ t Ht 0.5th | です。しかし、まだ食べられる食品が | ずゅうにゅう 牛乳のカルシウムパワー 体の替は毎日がしずつ遠れて体の外に出ていき、また新しい替か作られています。だから、替をつくるカルシウムが夢く答まれている牛乳のパワーが大切です。みなさんは今が生涯で一番骨が成長する時期なので、結後でも蒙でも飲みましょう。 | 和食の日 11月24日は「いい日本食」のごろ 2010日間です。みなさんは"うま味"を感じたことがありますか?うま味は、だしから感じることができる、日本人が発見した和食文化です。 |
| | | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | | 振替休日 | ③こんにゃくサラダ | ③スティックドッグ | ③しぶしちゃりんかけ | ③こうやどうふいりそぼろどん |
| | υ | 11月23日は勤労感謝 の首です。 | | @\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\ | | |
| 75 | | いつも食べられている給 後はどのようにして作ら | | | | |
| | | 根はどのようにして行られ、「話けられているので | ①ごはん ②とうにゅうな べ | ①コッペパン ②あきのポター ジュ | ①ごはん ②カレーぶた じゃが | ①ごはん ②だいずのへん しんみそしる |
| エネルギ | | しょうか。食べ物を育て | 小 603 中 696 | 小 647 中 778 | 小 623 中 723 | 小 608 中 701 |
| 主に体 | | 作る人、海で驚をとる | 25.0 28.8 ②ぶたにく とうふ ★がんもどき(とうふ) | 33.1 38.2 ②とりにく しろはなまめ しろいんげんまめ | 24.7 28.3 ②ぶたにく ★ ちくわ ③だいず | 25.8 29.4 ②だいず あぶらあげ おから むぎみそ |
| を作る 食品 2群 主に体 の調子 3群 | | た、給食センターへ届け | ②とうにゅう | ③★スティックドッグ(ぎゅうにく・ぶたにく・とりにく) | | ③ぶたにく こうやどうふ |
| | | 98 89 | 牛乳(③わかめ) | 牛乳 ②スチムミルク ぎゅうにゅう チーズ | 牛乳 | 牛乳 ③ひじき |
| | | | ②③にんじん ②こまつな ②だいこん しめじ えのき はくさい | ②にんじん かぼちゃ グリンピース | ②にんじん ②にんにく しょうが たまねぎ しいたけ | ②③にんじん ②はねぎ ③にら ②ごぼう はくさい |
| を整える食品 | 4群 | | ②しょうが ③こんにゃく きゅうり | | ②こんにゃく えだまめ ③おちゃ | ③しょうが たまねぎ |
| 主にエネルギーとなる食品 | | たさについて考えてみま | ①こめ ②でんぷん こめこ ③さとう | ①コッペパン ③きとう でんぶん パンこ | ①こめ ②じゃがいも ざらめ ③さとう でんぶん | ①こめ ②じゃがいも ③さとう |
| A O R III | 6群 | しょう。 | 23ごまあぶら 2すりごま 3アーモンド 2鶏がらスープ 酒 みりん 醤油 塩 か つおだし 3酢 醤油 塩 | ②★マーガリン ②チキンブイヨン コンソメスープ 塩 こ | ②あぶら ③アーモンド ②酒 醤油 みりん カレー粉 かつおだし | ③あぶら ②煮干しだし ③豆板醬 酒 みりん 醤油 |
| 調味料 | | | つおだし ③酢 醤油 塩 | しょう ③ケチャップ ウスターソース | ③塩 | |
| 家庭でとっても らいたい食品 | | 芳で感謝の気持ちを伝え | 果物類•小魚類 | 海藻類・いも類 | 肉類 • 緑黄色野菜 | 淡色野菜•乳製品 |
| ーロメモ | | ましょう。 (BBを支える人を5 (TUA) (BBを支える人を5 (Substitute (Parking) (BBR) (ABRE) (BBR) (ABRE) (BBR) (B | う?正解は「大豆」です。豆乳は またいにない 液体の状態ですが、これを固める | る準備はばっちりですか?今台の パンは、スティックドッグとゆで キャベツを上手にはさんで食べて | 「お茶をいか」という意味で、「お茶でも一杯飲んでいきなさい」という相 | 大豆のへんしんみそう。 今日のみそうは、3年生の国語の 教科書に出てくる「すがたを変える大豆」をもとにした献立です。 大豆から変身した資材をいくつ見 つけられましたか? |
| | | | ਰ _ | | | |