



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)

● アレルギー対応食品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。

月		火	水	木	金
こんだて	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			11月8日は「いい歯の日」
	・ごぼう ・葉ねぎ	いただきます 「いただく（頂く／戴く）」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。			かむってすごい！
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	ごちそうさまでした 「ちそう（馳走）」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。			のみにくまらずに よくかまずに



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。

		月 17	火 18	水 19	木 20	金 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バナナツツ 	③トマトオムレツ 	③こまつなとツナのごまマヨあえ
	エネルギー(kcal)	小 672 中 809	小 618 中 716	小 640 中 796	小 657 中 732	小 680 中 788
	たんぱく質(g)	29.7 34.6	26.5 30.1	27.2 32.9	19.0 20.8	28.1 32.2
	主に体を作る食品	1群 ②とりこ とうふ たまご 2群 牛乳 ③きびなご	②★ベーコン ③ぶたにく 牛乳	②ぶたにく だいず あかみそ ③だいず 牛乳	②★ベーコン ③トマトオムレツ(たまご) 牛乳	②ぶたにく むぎみそ ③かつおフレーク 牛乳
主に体の調子を整える食品	3群 ②にんじん ③ピーマン あかピーマン 4群 ②③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 ③にんにく たまねぎ たけのこ	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 ②しいたけ きくらげ もやし ③バナナ	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 ①こめ ②じゃがいも ④★ふわっといちご ③さとう でんぶん	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 ③もやし	
主にエネルギーとなる食品	5群 ①こめ ②でんぶん ③さとう 6群 ②③あぶら	①こめ ③さとう でんぶん ③ごまあぶら	①コッペパン ②さとう ★ちゃんぽんめん ③みずあめ はちみつ くらざとう ②ねりこま すりこま あぶら ③かじゅう 7-モド	③さとう でんぶん ③オリーブオイル	①こめ ②じゃがいも ざらめ ③さとう ②あぶら ③★マヨネーズ すりこま	
	調味料	②醤油 塩 こしょう 鶏がらスープ ③酢 醤油 みりん	②鶏がらスープ 醤油 酒 塩 こしょう ③豆板醤 醤油	②豆板醤 酒 みりん 甜面醤 鶏がらスープ 白湯 塩 こしょう 醤油 ③塩	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酒 みりん 醤油 かつおだし ③醤油
家庭でとってみたい食品	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	
一口メモ	きびなごのカラフルマリネ きびなごは鹿児島県で有名な食材です。骨ごと食べられるので、カルシウムが豊富に含まれています。野菜のソースと一緒に、よく噛んで食べましょう。	ねもはもじる 野菜には、根っこを食べる根菜や、葉の部分を食べる葉物野菜などがあります。今日の温食にはどちらも入っているので、探してみてくださいね。	食べ残しについて考えよう 世界には9人に1人の約8.2億人が、食糧不足で栄養不良に陥っているそうです。しかし、まだ食べられる食品がたくさん捨てられています。「食品ロス」を増やさないために、みんなができることを考えてみましょう。	ぎゅうにゅう 牛乳のカルシウムパワー 体の骨は毎日少しずつ壊れて体の外に出ていき、また新しい骨が作られています。だから、骨をつくるカルシウムが足りなくなると、牛乳のパワーが大切です。みなさんは牛乳を生産する畜産が成長する時期なので、給食でも家でも飲みましょう。	わしやく ひ 和食の日 11月24日は「いい日本食」の日です。みなさんは「うま味」を感じたことがありますか？うま味は、だしから感じる成分で、日本人が発見した和食文化です。	
こんだて		24 振替休日 11月23日は勤労感謝の日です。いつも食べられている給食はどのようにして作られ、届けられているのでしょうか。食べ物を育てる人、海で魚をとる人、給食センターへ届ける人、他にもたくさんの人々が働いています。食事ができることのありがたさについて考えてみましょう。そして、あいさつや食べ方で感謝の気持ちを伝えましょう。	25 ③こんにゃくサラダ 	26 ③スティックドッグ 	27 ③しぶししゃりんかけ 	28 ③こうやどうふいりそぼろどん
	エネルギー(kcal)	小 603 中 696	小 647 中 778	小 623 中 723	小 608 中 701	
	たんぱく質(g)	25.0 28.8	33.1 38.2	24.7 28.3	25.8 29.4	
	主に体を作る食品	1群 ②ぶたにく とうふ ★がんもどき(とうふ) ②とうにゅう 牛乳 ③わかめ	②とりこ しろはなまめ しろいんげんまめ ③★スティックドッグ(ぎゅうにく・ぶたにく・とりこ) 牛乳 ②★お茶 ぎゅうにゅう チーズ	②ぶたにく ★ちくわ ③だいず ③★スティックドッグ(ぎゅうにく・ぶたにく・とりこ) 牛乳	②だいず あぶらあげ おから むぎみそ ③ぶたにく こうやどうふ 牛乳 ③ひじき	
	主に体の調子を整える食品	3群 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しょうが ③こんにゃく きゅうり ④キャベツ	②にんじん かぼちゃ グリンピース ②③たまねぎ ②しめじ マッシュルーム ④キャベツ	②にんじん ②こんにゃく しょうが たまねぎ しいたけ ②こんにゃく えだまめ ③おちゃ	②③にんじん ②はねぎ ③にら ②ごぼう はくさい ③しょうが たまねぎ	
主にエネルギーとなる食品	5群 ①こめ ②でんぶん こめこ ③さとう 6群 ②③ごまあぶら ②すりこま ③アーモンド	①コッペパン ③さとう でんぶん パンこ ②③ごまあぶら ②すりこま ③アーモンド	①コッペパン ③さとう でんぶん パンこ ②★マーガリン	①こめ ②じゃがいも ざらめ ③さとう でんぶん ②あぶら ③アーモンド	①こめ ②じゃがいも ③さとう ③あぶら	
	調味料	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チキンブイヨン コンソメスープ 塩 こしょう ③ケチャップ ウスターソース	②酒 醤油 みりん カレー粉 かつおだし ③塩	②煮干しだし ③豆板醤 酒 みりん 醤油	
家庭でとってみたい食品	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		
一口メモ	とうにゅうなベ 豆乳鍋 豆乳は、何からできているのでしょうか？正解は「大豆」です。豆乳は液体の状態ですが、これを固めると、豆腐ができます。豆乳を入れることで、まろやかに仕上がります。	スティックドッグパン 手をきれいに洗って、給食を食べる準備はばっちりですか？今日のパンは、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ください。	お茶一杯の日 鹿児島県の方で「茶いっぺ」とは、「お茶を一杯」という意味で、「お茶でも一杯飲んでいきなさい」という相手を気遣うおもてなしの言葉です。お家でもお茶と一緒である志布志のお茶を味わいましょう。	だいず 大豆のへんしんみそ汁 今日のみそ汁は、3年生の国語の教科書に出てくる「すがたを変えたい大豆」をもとにした献立です。大豆から変身した食材をいくつか見つけられましたか？		