



11月給食予定表

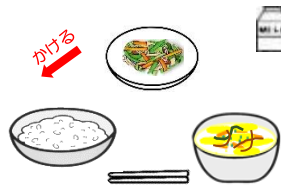
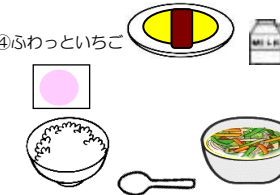
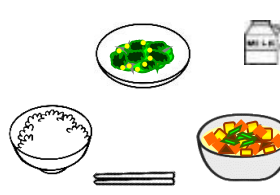
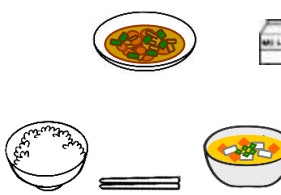
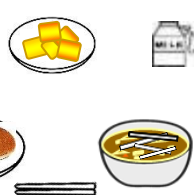
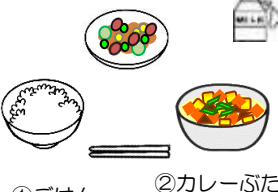
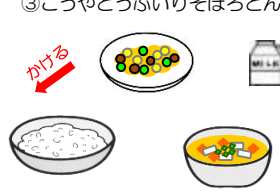
R7年度
志布志市立学校給食センター
(Bブロック 前半)

● アレルギー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 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。 いただきます 「ごちそうさまでした」は、「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。 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。 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。			残食調査について
	・ごぼう ・葉ねぎ				11月17日(月)～21日(金) Bコース(志布志・松山)の 小学校3・4年と 中学校2年生を対象に 残食調査を実施します。 パン・ごはんは ビニール袋へ おかずは入ってきた 容器に入れて 返しましょう★
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)				
	主に体を作る食品				
	主に体の調子を整える食品				
	主にエネルギーとなる食品				
調味料					
家庭での食品					
一口メモ					
こんだて	3 文化の日	4	5	6	7
	 11月24日は「和食」の日	 ①ごはん ②てんしんどんぶ う	 ①あきのかごはん ②さといもとこまつなのみそしる	 ①ごはん ②いしかりじる	 ①コッペパン ②きのこのクリームベンネ
	2013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へ登録されました。これは健康的な食生活、自然の恵みを尊重する精神、季節感の表現、そして年行事の関わりなど日本の伝統的な食文化の全体像が評価されたものです。	小 607 中 697 たんぱく質 24.5 28.1	小 607 中 683 たんぱく質 32.3 34.5	小 630 中 729 たんぱく質 29.0 33.4	小 620 中 763 たんぱく質 28.0 33.4
	主に体を作る食品	②ぶたにく たまご・かにかまぼこ	①とりにく あぶらあげ ②とうふ ③むぎみそ ③しいら	②さけ あつあげ しろはなまめ しらいんげん ②むぎみそ ③ぶたにく だいす ★さつまあげ	②とりにく ★ウイナー ひよこめ
	主に体の調子を整える食品	牛乳 ③ひじき ②③にんじん ②ちんげんさい ②たまねぎ たけのこ えのき ③きりぼしだいこん きゅうり コ	牛乳 ②③にんじん ②こまつな ①ごぼう しめじ えだまめ ②だいこん えのき ③にんにく	牛乳 ③ひじき ②③にんじん ②はねぎ ②だいこん たまねぎ しめじ ごぼう ③しいたけ	牛乳 ②③にんじん ②かぼちゃ ほうれんそう ③ブロッコリー ②たまねぎ しめじ ③カリフラワー ③だいこん バイン
	主にエネルギーとなる食品	①こめ ②③さとう ③でんぶん ②③あぶら ごま ②鶏からスープ 酒 醤油 酢 ③酢 醤油	①こめ むぎ さつまいも ③さとう ②さといも ①あぶら ③ごま ①酒 みりん 醤油 ②煮干しだし ③醤油 酒	①こめ ②じゃがいも ③ざらめ ③あぶら ごま ②みりん 煮干しだし ③醤油 みりん 酒	①コッペパン ②ペンネ こめ ③さとう ②★マーガリン ③あぶら ②白ワイン チキンブイヨン コンソメ 塩 こしょう ③酢 醤油 塩 こしょう
調味料					
家庭での食品					
一口メモ					
こんだて	10	11	12	13	14
	 ①ごはん ②かきたまコーン スープ	 ①ごはん ②マーボーだい こん	 ①ごはん ②みそけんちん じる	 ①ごはん ②コロコロカレー	 ①コッペパン ②ラビオリスープ
	小 672 中 809 たんぱく質 29.7 34.6	小 643 中 745 たんぱく質 29.2 33.4	小 685 中 798 たんぱく質 23.8 27.0	小 660 中 764 たんぱく質 19.1 21.7	小 609 中 748 たんぱく質 25.2 29.9
	主に体を作る食品	②とりにく とうふ たまご	②あぶらあげ むぎみそ ③だいす ③たら	②ひよこめ ②ミートボール(とりにく・ぶたにく)	②ぶたにく ★ラビオリ(とりにく・ぶたにく)
	主に体の調子を整える食品	牛乳 ③きびなご ②にんじん ③ピーマン あかピーマン ②③たまねぎ ③しいたけ コーン クリームコーン	牛乳 ③チーズ ②にんじん にら ②③にんにく たまねぎ ②しょうが だいこん ②たけのこ しいたけ ③キャベツ	牛乳 ②わかめ ③あおりの ②にんじん こまつな ②たまねぎ しょうが にんにく しめじ ②③りんご ③もも ③バイン	牛乳 ②③にんじん ②だいこん キャベツ えのきたけ たまねぎ コーン ③ごぼう きゅうり
	主にエネルギーとなる食品	①こめ ②でんぶん ③さとう ②③あぶら ②醤油 塩 こしょう 鶏からスープ ③酢 醤油 みりん	①こめ ②さといも ③さとう ③あぶら アーモンド ②チキンブイヨン 醤油 酒 ケチャップ ③酒 みりん 醤油 コチジャン	①こめ ②じゃがいも でんぶん ③オナデココ ②あぶら ②チキンブイヨン カレールー カレーフ レーク カレー粉 ウスターソース	①コッペパン ②じゃがいも こむぎ ③さとう ②あぶら ③★マヨネーズ ごま ②酒 チキンブイヨン コンソメスープ 塩 醤油 ③醤油 酢
調味料					
家庭での食品					
一口メモ					



●  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みそビビンバ  ①ごはん ②はるさめスープ	③トマトオムレツ  ①ごはん ②やさいのスープに	③こまつなとツナのごまマヨあえ  ①ごはん ②ほしだいこんのみそに	③チンジャオロース  ①ごはん ②ねもはもじる	 ③バナナッツ  ①こがたコッペパン ②たんたんめん
	エネルギー(kcal)	小 612 中 705	小 657 中 732	小 680 中 788	小 618 中 716	小 640 中 796
	たんぱく質(g)	25.7 29.2	19.0 20.8	28.1 32.2	26.5 30.1	27.2 32.9
	主に体を作る食品	1群 ②③ぶたにく あかみそ 2群 牛乳	②★ベーコン ③トマトオムレツ(たまご)	②ぶたにく むぎみそ ③かつおフレーク	②★ベーコン ③ぶたにく	②ぶたにく だいず あかみそ ③だいず
主に体の調子を整える食品	3群 ②③にんじん ②にら ③ほうれんそう 4群 ②③にんにく しょうが ②たまねぎ きくらげ ②キャベツ ③きりぼしだいこん だいずもやし	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 ③もやし	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	
主にエネルギーとなる食品	5群 ①こめ ②はるさめ ③さとう 6群 ②あぶら ③ごまあぶら ごま	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	①こめ ②じゃがいも ざらめ ③さとう	①こめ ③さとう でんぶん	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	
調味料	②鶏がらスープ 酒 醤油 塩 こしょう ③醤油 酒 コチジャン みりん	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	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	
家庭でとってほしい食品	小魚類・きのこ類	緑黄色野菜・豆類	魚類・種実類	乳製品・果物類	小魚類・いも類	
一口メモ	ビビンバ 「ビビンバ」の正式名称は「ビビンパフ」といいます。「ビビン」が混ぜるで、「パフ」がごはんという意味だそうです。	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多く含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、給食でも家でも飲みましょう。	和食の日 11月24日は「いい日本食」のころあわせて『和食の日』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、だしから感じることができる、日本人が発見した和食文化です。	根も葉も汁 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。	食へ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、食料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。	
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できています。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。	 ③しぶししゃりんかけ  ①ごはん ②カレーぶたじゃが	26  ①ごはん ②だいずのへんしんみそしる	27  ①ごはん ②とうにゅうなべ	28  ①コッペパン ②あきのバタージュ
	エネルギー(kcal)	小 623 中 723	小 608 中 701	小 603 中 696	小 647 中 778	
	たんぱく質(g)	24.7 28.3	25.8 29.4	25.0 28.8	33.1 38.2	
	主に体を作る食品	1群 ②ぶたにく ★ちくわ ③だいず 2群 牛乳	②ぶたにく ③だいず ③ぶたにく こうやどうふ	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	②ぶたにく とうふ ★がんもどき(とうふ) ②とうにゅう	②とりにく しろはなまめ しろういんげんまめ ③★スティックドッグ(きゅうにく・ぶたにく・とりにく)
主に体の調子を整える食品	3群 ②にんじん 4群 ②にんにく 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	②にんじん ②にんにく 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	②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	②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	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	
主にエネルギーとなる食品	5群 ①こめ ②じゃがいも ざらめ 6群 ③さとう でんぶん	①こめ ②じゃがいも ③さとう ③さとう でんぶん	①こめ ②じゃがいも ③さとう ③あぶら	①こめ ②でんぶん こめこ ③さとう ②③ごまあぶら ②すりごま 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	
調味料	②酒 醤油 みりん カレー粉 かつおだし ③塩	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	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	
家庭でとってほしい食品	肉類・緑黄色野菜	淡色野菜・乳製品	果物類・小魚類	海藻類・いも類		
一口メモ	お茶一杯の白 鹿児島の方言で「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」という相手を気づかうおもてなしの言葉です。お家でもお茶どころである志布志のお茶を味わいましょう。	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「すがたを変えて大豆」をもとにした献立です。大豆から変身した食材をいくつ見つけられましたか？	豆乳鍋 豆乳は、何からできているでしょう？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。		