

令和5年度 11月 給食予定こんだて No. 1 指宿学校給食センター

日 (曜)		1 (水)				2 (木)				6 (月)				7 (火)				8 (水)			
献立名		③中揚げのオイスターソース炒め ①バターパン ②ほうとう				③きんぴらごはんの具 ①ごはん ②かきたま汁				③高菜とむねがめの炒め物 ①ごはん ②キムチ餅				③コールスローサラダ ①ごはん ②ミートボールの川炒め				③きのこポテトの炒め物 ④くろまめきなこクリーム ①コッパン ②★コンチャウダー			
エネルギー	Kcal	中学校	774	小学校	605	中学校	745	小学校	587	中学校	720	小学校	565	中学校	781	小学校	615	中学校	756	小学校	619
たんぱく質	g	中学校	36.2	小学校	29.1	中学校	33	小学校	27.1	中学校	32.3	小学校	26.3	中学校	21.9	小学校	18.3	中学校	31.3	小学校	26
1群	魚・肉・卵	②鶏肉 油揚げ ③豚肉 大豆ミート 中揚げ				②鶏肉 中揚げ 卵 ③豚肉 油あげ				②豚肉 豆腐 ③高野豆腐 鶏肉 大豆ミート				②鶏肉 豚肉 (ミートボール)				②鶏肉 パーコン ③ウィンナー ④きなこ			
2群	牛乳・乳製品	きゅうりや牛乳				きゅうりや牛乳				きゅうりや牛乳				きゅうりや牛乳				きゅうりや牛乳 ②牛乳 粉チーズ			
3群	緑黄色野菜	②③にんじん ②かぼちゃ テンゲン菜				②③にんじん ②小松菜				②③にんじん ②小松菜 ③高菜漬				②③にんじん				②にんじん ブロッコリー ③パセリ			
4群	その他の野菜	②こぼろ 白菜 しめじ ③たまねぎ 枝豆				②たまねぎ 干し椎茸 えのきたけ ③たまねぎ ③こぼろ 糸こんにゃく 枝豆				②大根 たまねぎ 小大豆もやし 白菜 キムチ 葉ねぎ ③たけのこ コーン				②たまねぎ マッシュルーム 枝豆 ③キャバツ きゅうり コーン				②たまねぎ コーン ③しめじ マッシュルーム			
5群	米・パン・めん	①バターパン ②ほうとう ③さとう				①米 ②でんぷん ③さとう				①米 ③さとう				①米 ②でんぷん(ミートボール) じゃがいも				①コッパン ②米粉 ③じゃがいも ④さとう			
6群	油脂	③サラダ油				③ごま油				②サラダ油 ③ごま油 ③ごま				②サラダ油 ③コールスロートレッシング				②サラダ油 ③生クリーム ④オリーブ油 ④植物油			
ひとくち	一口メモ	ほうとうは、福島の平打ちしたうどんのようなめんじ、かぼちゃを加え、さらにねぎや白菜など季節の野菜を加え煮込んだ料理です。山梨県の郷土料理で、平安時代から食べられていたそうです。もともとは、みそ味ですが、今回の給食ではしょうゆ味でしあげました。				ごぼうには、食物せんいが多く含まれていて、お腹の調子を整えたり、大腸がんを予防したりする働きがあります。しゃきとしたごぼうが特徴です。旨辛く炒め無にした「きんぴらごぼう」は、ごはんによく合います。ごはんを、もりもり食べましょう。				食事は明るい雰囲気ですリラックスして食べると食がすすむといわれています。給食時間に音楽が流れるのもその効果の一つです。一人ひとりがリラックスして食べる工夫をするのも大切ですし、周りの人が穏やかな気持ちでいられるように心がける事も大切です。				ミートボールのハヤシライスにたっぷり使われているたまねぎは、パルシヤが原産国です。アメリカから輸入された北海道で栽培がはじまりました。現在日本で一番栽培されているところは、やはり北海道で、茨が丸の佐賀県です。給食のたまねぎも北海道産や佐賀県産がほとんどです。				★本とコラボ給食(★月)★ 今日の給食は「本とコラボ給食」です。紹介する本は「どうもろこしめくぞう」で「コンチャウダー」とコラボしています。「どうもろこし」の美のなり方を想像してみてください。本を見たこと、読んだことのない人は図書館でさがしてみてください。			

日 (曜)		9 (木)				10 (金)				13 (月)				14 (火)				15 (水)			
献立名		③岩手そばごはんの具 ①麦ごはん ②お揚げ汁				③わかとごぼうの揚げ煮 ①黒糖パン ②高野豆腐の卵とし				③春雨とわかめの酢の物 ①ごはん ②じゃがいものそば煮				③豚肉とごぼうのしくれ煮 ①ごはん ②白菜と揚げのみそ汁				③鶏肉とポテトのミルク煮 ①ミルクパン ②カレーポトフ			
エネルギー	kcal	中学校	753	小学校	594	中学校	786	小学校	627	中学校	756	小学校	598	中学校	721	小学校	569	中学校	828	小学校	656
たんぱく質	g	中学校	32.1	小学校	26.6	中学校	33.9	小学校	27.9	中学校	28.1	小学校	23.3	中学校	29.4	小学校	24.2	中学校	40	小学校	32.3
1群	魚・肉・卵	②鶏肉 中揚げ 卵 ③鶏肉 大豆ミート 卵				②鶏肉 さつまあげ 高野豆腐 卵				②鶏肉 中揚げ ちくわ				②中揚げ 卵みそ ③鶏肉				②鶏肉 ウィンナー ③鶏肉			
2群	牛乳・乳製品	きゅうりや牛乳				きゅうりや牛乳				きゅうりや牛乳				きゅうりや牛乳				きゅうりや牛乳			
3群	緑黄色野菜	②にんじん				②にんじん 葉ねぎ				②③にんじん				②にんじん 小松菜				②にんじん 小松菜			
4群	その他の野菜	②大根 糸こんにゃく 白菜 ③葉ねぎ ③枝豆				②たまねぎ 干し椎茸 キャバツ ③れんこん ごぼう				②たまねぎ たけのこ 干し椎茸 糸こんにゃく 枝豆 ③きゅうり もやし				②白菜 小大豆もやし 葉ねぎ ③ごぼう こんにゃく 枝豆 しょうが				②たまねぎ 大根 しめじ ③レモン果汁			
5群	米・パン・めん	①米 麦 ②じゃがいも 蕎麦 ③さとう				①黒糖パン ③さとう ③でんぷん 小麦粉				①米 ②じゃがいも でんぷん ③さとう ③緑豆春雨				①米 ②じゃがいも ③さとう				①ミルクパン ③じゃがいも さとう でんぷん			
6群	油脂	③サラダ油				③大豆油 ③ごま				②サラダ油 ③ごま				③サラダ油				②サラダ油 ③大豆油			
ひとくち	一口メモ	11月11日は「雞の白」です。雞を煮た岩手汁は、北海道の郷土料理のひとつです。雞や野菜をたくさん使ったみそ汁がなすなど味付けします。寒い地方で、体を温める工夫がされている料理です。だんだんと寒くなっていく季節、冷えた体を温めましょう。				高野豆腐は、豆腐を凍らせて乾燥したもので、凍り豆腐ともいいます。およそ800年前の鎌倉時代、高野山の僧侶たちの手によってつくられたのがはじまりとされています。地方によっては、「しみ豆腐」とか「こおり豆腐」ともいわれます。				じゃがいもは、おちにエネルギーとなる炭水化物を多く含む食品ですが、ビタミンCも多く含まれています。じゃがいものビタミンCは、でんぷん質に守られていて加熱したときの損失が他の野菜と比べ少ないです。今日は「じゃがいものそば煮」にしました。				「しくれ煮」は、もとは「はまぐり」をしょうがと醤油で炊いた佃煮のことでしたが、今は、いろいろな食材としょうがを合わせた料理に活用されています。しくれ煮といわれるのは、輪切りの鶏皮が鶏ももマグリがおいしくなる季節だからという説があります。				ポトフは、フランスの家庭料理のひとつです。ポは鶏、豆、トフは火という意味です。鶏や豆に野菜などをいれて、火にかけて作る煮込み料理です。じっくりと煮込んで野菜の旨みがたっぷり入った「ポトフ」を今回は、カレーの風味にしあげました。			

令和5年度 11月 給食予定こんだて No. 2 指宿学校給食センター

※ どの料理に何の食材が使われているかわかるよう、番号を付けています。 ※ (業)業者回収 (セ)センター回収

日 (曜)	16 (木)	17 (金)	20 (月)	21 (火)	22 (水)	
献立名	③まっ黒くろすけあえ ①爰ごはん ②みそおでん	③大根サラダ ①バターパン ②さつまいものクリーム煮	③豚肉のごま炒め ①ごはん ②★燗湯所のみそ汁	③青パパイアの酢の物 ①ごはん ②豚肉のみそ煮	③キーマカレー ①ドッグパン ②ジュリアンスープ	
	エネルギー Kcal たんぱく質 g	中学校 758 kcal 27.3 g 小学校 596 kcal 22.6 g	中学校 729 kcal 29.1 g 小学校 580 kcal 23.7 g	中学校 725 kcal 27.2 g 小学校 569 kcal 22.4 g	中学校 760 kcal 29.2 g 小学校 596 kcal 24.5 g	中学校 727 kcal 33.3 g 小学校 569 kcal 26.4 g
	1群	②豚肉 ③鶏肉 ④鶏卵 ⑤小麦粉 ⑥大豆 ⑦小麦 ⑧卵黄	②鶏肉	②中揚げ ③小麦粉 ④豚肉	②豚肉 ③中揚げ ④小麦粉 ⑤小麦 ⑥大豆	②ベーコン ③豚肉 ④大豆
	2群	①牛乳 ②乳製品 ③小麦粉 ④小麦 ⑤卵黄	①牛乳 ②牛乳 ③粉チーズ	①牛乳	①牛乳	①牛乳
	3群	②③にんじん	②③にんじん	②③にんじん ②はねぎ	②③にんじん	②③にんじん ②ピーマン
	4群	①大豆 ②大豆 ③大豆 ④大豆 ⑤大豆 ⑥大豆 ⑦大豆 ⑧大豆	②たまねぎ しめじ ③大豆 ③大根 きゅうり コーン	②③たまねぎ ④大根 なす ⑤白菜 ③ごぼう ④大豆	②③大根 ④ごぼう ⑤こんにゃく ⑥大豆 ③きゅうり キャベツ ④青パパイア	②③たまねぎ ④えのきたけ ⑤キャベツ
5群	①米 ②じゃがいも ③さとう	①バターパン ②さつまいも ③栗粉 ③さとう	①米 ②じゃがいも ③さとう	①米 ②じゃがいも ③黒砂糖 ③さとう	①ドッグパン ②じゃがいも ③さとう	
6群	③アーモンド サラダ油	②③サラダ油 ④生クリーム	②サラダ油 ③ごま ④ごま油	②サラダ油 ③ごま	②③サラダ油	
ひとくち 一口メモ	映画に出てくる「まっくろくろすけ」は、「すずわたり」と言われていますが、今日の「まっくろくろすけ」の正体はひじきです。ひじきはミネラルが豊富で、骨粗鬆症の予防になるカルシウムやカリウム、マグネシウムなどを含んでいます。また食物せんいも豊富です。	琉球から伝わったさつまいもは、鹿児島県の阿久根を産む「あぐねさつまいも」といいます。そして自然災害に強い作物として指宿・山川から全国各地に広がりました。さつまいもの生産量は鹿児島が全国一です。	★本とコラボ給食(★印)★ 今日の給食は「本とコラボ給食」です。紹介する本は「おかしになりたーい」です。「燗湯所のみそ汁」の中には、登場する野菜カスタードが入っています。どんな野菜カスタードが入っているか探してみてください。皆さんの話の中で相模が話まっているかもしれません。	指宿「旬」野菜の日 ★青パパイア★ 熱帯アメリカ生まれのパパイアですが、発酵するまえの青パパイアは、沖縄や奄美大島ではよく食べられている食材です。近年は、健康にも役立つ効果的な栄養をたっぷり含んだスーパーフードとして人気があります。	ジュリアンとは、フランスの調理で使う用語で野菜の千切りのことです。女性の細い髪をあらわす言葉からきています。ジュリアンスープは真を千切りにそろえたスープです。キーマカレーはドッグパンには喜んで食べましょう。	

日 (曜)	24 (金)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	
献立名	③豆腐ハンバーグの和風ソースかけ ①黒糖パン ②奥だくさんうどん	③いりごと大豆の佃煮 ①ごはん ②豚すき焼き	③きびなごのさらさら揚げ ①ごはん ②中揚げときこのみそ汁	③★イタリアンサラダ ①バターパン ②★パネのミドゥス	③ゆずドレッシングサラダ ①わかめごはん ②きのこ入り豚汁	
	エネルギー Kcal たんぱく質 g	中学校 716 kcal 33.9 g 小学校 584 kcal 28.9 g	中学校 778 kcal 34.4 g 小学校 610 kcal 28.5 g	中学校 744 kcal 30.1 g 小学校 583 kcal 24.7 g	中学校 754 kcal 31 g 小学校 586 kcal 25 g	中学校 734 kcal 23 g 小学校 588 kcal 20 g
	1群	②鶏肉 ③鶏肉 ④鶏卵 ⑤小麦粉 ⑥大豆 ⑦小麦 ⑧卵黄	②豚肉 ③中揚げ ④大豆	②中揚げ ③小麦粉 ④豚肉	②豚肉 ③大豆	②豚肉 ③鶏肉 ④小麦粉 ⑤小麦 ⑥大豆
	2群	①牛乳 ②乳製品 ③小麦粉 ④小麦 ⑤卵黄	①牛乳 ②牛乳 ③黒糖	①牛乳 ②きびなご	①牛乳	①牛乳 ②わかめ
	3群	②にんじん	②にんじん	②にんじん	②にんじん トマト水蒸 ③ピーマン ④ピーマン ブロッコリー	②③にんじん
	4群	②③大根 ④ごぼう ⑤菜ねぎ ③たまねぎ	②たまねぎ ③牛し ④大豆 ⑤えのきたけ ⑥白菜 ⑦菜ねぎ	②たまねぎ ③えのきたけ しめじ ④ねぎ	②たまねぎ ③セロリー ④キャベツ きゅうり	②大根 ③ごぼう ④こんにゃく ⑤菜ねぎ ⑥しめじ ⑦キャベツ ⑧きゅうり ⑨コーン ⑩ゆず
5群	①米 ②うどん ③さとう てんぷん	①米 ②③さとう ③はちみつ	①米 ②じゃがいも ③でんぷん さとう	①バターパン ②パネ	①米 ②さといも ④さつまいも さとう	
6群	②サラダ油	②サラダ油 ③ごま	②大豆油	②サラダ油 ③イタリアン ドレッシング	②サラダ油 ③野菜 いっぱい ドレッシング	
ひとくち 一口メモ	いりごとの日「指宿 本格 本節」 山川は、日本有数のかつお節加工の産地です。指宿市の給食では、全て山川産のかつお節を使っています。11月24日は「いりごとの日」です。とうふハンバーグやうどんにかつお節を使ってください。途中で加えて味の变化も楽しんでみてください。	いりごと大豆の佃煮に使われているのは「かたくおいわし」という種類の魚です。骨まで丸ごと食べられるのでカルシウムをたくさんとることができます。カルシウムは成長期には欠かせない大事な栄養です。ごはんといっしょに食べましょう。	きびなごは、鹿児島県の郷土料理で紹介される代表的な魚です。油で揚げて調理したきびなごは、頭から尾までまるごと食べられるので、体を作るたんぱく質はもちろんカルシウムもたくさんとれます。	★本とコラボ給食(★印)★ 今日の給食は「本とコラボ給食」です。紹介する本は「おかしになりたーい」です。「ピーマン」は、みんなに好かれるお菓子になりました。給食でもお菓子にはできなかったですが、みなさんの健康を支える野菜の一つとして今日の給食に使っています。	★ごぼうの日★ 今日の献立は、丹波小学校の皆さんから頂きました。『ごぼう給食』が「デザート」から頂きました。果物はどの学校のごぼう給食になるのか楽しみにしてください。	