



11月給食予定表

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。

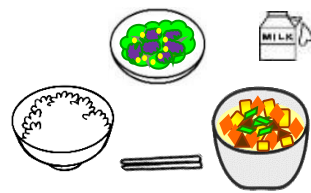


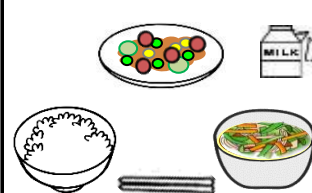
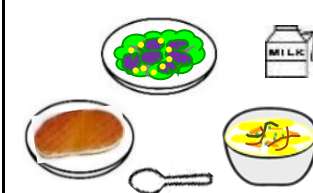


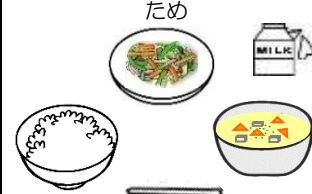
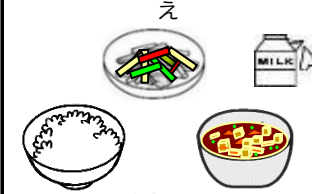

		月	火	水	木	金	
こんだて	★ごみの分別について★	給食時間の約束					③ごぼうとナッツのサラダ
	「中身を出して資源袋へ」 汚れているものはさっと洗う 5日(火)きざみのりのふくろ 19(火)スイートポテトのふくろ	茶わんや汁わんは手に 持って食べよう			好ききらいをしないで 食べよう		①コッペパン ②ミネストローネ
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		食べている途中で立ち 歩かないようにしましょう			食事中にきたない話は やめよう		小 582 中 616 25.3 26.9
主に体を作る食品	1群	よくかんで楽しく 食べよう			②鶏がらスープ コンソメスープ しょうゆ ③しょうゆ		
主に体の調子を整える食品	2群	じぶんのたべかたをふりかえてみよう!!					
主にエネルギーとなる食品	3群						
調味料	4群	きのこ類 海藻類					
家庭での食品	5群	イタリアの代表的なたべもので、真がたぶ り入っているのが特徴です。					
一口メモ	6群						
こんだて	洗いごぼう	5 ⑤きざみのり ④きびなこのスパイシーあけ		6 ③きんぴらごぼう		7 ③シャキシャキサラダ	
		①ごはん ③けいはんのしる		①ごはん ②ごまこんさいじる		①ごはん ②にくどうふ	
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		小 624 中 722 30.0 34.8	小 651 中 753 26.8 30.4	小 601 中 700 23.9 27.2	小 602 中 651 24.8 27.0		
主に体を作る食品	1群	②とりにく ②たまご	②とりにく あぶらあげ むぎみそ ②おから ③ぶたにく	②ぶたにく だいす とうふ むぎみそ	②★ミートボール(ぎゅうにく・ぶたにく) ぶたにく しろいんげんまめペースト		
主に体の調子を整える食品	2群	牛乳 ④きびなこ ⑤のり	牛乳	牛乳	牛乳 ②チーズ		
主にエネルギーとなる食品	3群	②にんじん ③はねぎ	②③にんじん ②ねぎ	②にんじん いんげん	②にんじん		
調味料	4群	②しいたけ だいこん	②だいこん こんにゃく ②③ごぼう ③しょうが いとこんにゃく	②しょうが たまねぎ ごぼう しいたけ こんにゃく りょくとんもやし ③キャベツ コーン ③きゅうり	②たまねぎ マッシュルーム ③りんご ちも アロエ ③りんごかじゅう ぶどうかじゅう		
家庭での食品	5群	①ごめ ②さとう ④あぶら	①ごめ ②じゃがいも ③さとう	①ごめ ②さとう ざらめ ③じゃがいも はちみつ	①コッペパン ②じゃがいも さとう		
一口メモ	6群	②しょうゆ みりん ③鶏がらスープ しょうゆ 酒 塩 ④塩 こしょう ガーリックパウダー コンソメ チリパウダー	②かつおだし ③酒 みりん しょうゆ いちみつとうがらし	②酒 しょうゆ みりん トウバンジャン ③酢 しょうゆ 塩	②ケチャップ しょうゆ 赤ワイン ウスターソース 塩		
こんだて	11 ③とりとさつまいもの あますあん	12 ③はくさいのこんぶあえ	13 ③ツナサラダ	14 ③ピビンバ	15 ③もやしとベーコンのソテー		
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 621 中 721 23.3 26.3	小 601 中 690 21.7 24.6	小 607 中 703 21.1 24.4	小 601 中 693 27.3 31.3	小 685 中 797 27.2 30.9		
主に体を作る食品	1群	②とりにく あつあげ	②ウインナー ③ツナ(かつお)	②とりにく とうふ ③ぶたにく あかみそ	②とりにく ②③★ベーコン		
主に体の調子を整える食品	2群	牛乳 ③しおこんぶ	牛乳	牛乳 ②わかめ	牛乳		
主にエネルギーとなる食品	3群	②③にんじん ②いんげん	②ブロッコリー にんじん ③えだまめ	②はねぎ ③にんじん ほうれんそう	②にんじん パセリ ③こまつな		
調味料	4群	②だいこん れんこん ごぼう こんにゃく ②しいたけ ③はくさい	②③キャベツ ②たまねぎ ③コーン	②だいこん ②③にんにく ③しょうが きりほしだいこん りょくとんもやし	②たまねぎ しいたけ なめこ ②しめじ にんにく ③もやし		
家庭での食品	5群	①ごめ ②じゃがいも ③さつまいも でんぷん さとう	①ごめ	①ごめ	①こがたコッペパン ②スパゲティ		
一口メモ	6群	②③ごまあぶら ③ごま	③★マヨネーズ	②③ごまあぶら ②③ごま	②あぶら		
調味料	②酒 煮干しだし ③酢 しょうゆ	②しょうゆ みりん 酒 かつおだし ③しょうゆ 塩	②塩 こしょう しょうゆ チキンブイヨン ③塩 こしょう	②しょうゆ 塩 酒 チキンブイヨン ③しょうゆ 酒 コチュジャン みりん	②鶏がらスープ 酒 塩 こしょう しょうゆ ③塩 こしょう		
家庭での食品	海藻類 緑黄色野菜	小魚類 種実類	乳製品類 果物類	豆類 きのこと類	海藻類 いも類		
一口メモ	かぼちゃに含まれている栄養素には糖質やフィブスのし んにゆうを防ぎ、風邪予防をしてくれる働きがありま す。	きゅうりに含まれている栄養素には糖質やフィブスのし んにゆうを防ぎ、風邪予防をしてくれる働きがありま す。	きゅうりに含まれている栄養素には糖質やフィブスのし んにゆうを防ぎ、風邪予防をしてくれる働きがありま す。	「ピビンバ」のせいしきめいしょうは「ピビンバ」といいます。 「ピビン」が混ざって、「バフ」がごはんという意味でそこからピ ビンバと呼ばれるようになったそうです。	きのこは日本国内だけで約4千種類のいんげんがあるとい われています。今日のスパゲティには2種類のキノコが入っています。キノ コの名前はわかりましたか？		



11月給食予定表

志布志市立学校給食センター
(Bブロック 後半)

● の食材はアレルギー対応食品です。★印のちくわ・かまぼこ・さつま揚げに、乳・卵は使用されておりません。

		月 18	火 19	水 20	木 21	金 22
こんだて		③きゃべつのピリからあえ  ①ごはん ②あつあげのソテー	④スイートポテト ③ゆかりあえ  ①ごはん ②つみれのしょうがじる	③いわしのかばやき  ①こぎつねすし ②きのこじる	③じゃがチーズ  ①ごはん ②とうふのちゅうかに	③かいそうサラダ  ①コッパン ②さつまいものシチュー
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 601 中 695 24.7 28.1	小 611 中 694 18.8 21.3	小 642 中 728 26.8 29.3	小 624 中 719 25.8 29.4	小 602 中 651 22.2 24.1
主に体を作る食品	1群	②とりにく あつあげ だいず	②★つみれ(たろうお) ②あぶらあげ むぎみそ ④たまご	①あぶらあげ とりにく ②とうふ ③いわし	②ぶたにく とうふ ③ツナ(かつお)	②とりにく 牛乳 ②ぎゅうにゅう なまクリーム
	2群	牛乳 ③しおこんぶ	牛乳	牛乳	牛乳 ③チーズ	③かいそうサラダ
主に体の調子を整える食品	3群	②③にんじん ②いんげん	②③にんじん	①②にんじん ②こまつな ①えだまめ	②にんじん ③いんげん	②にんじん ③ブロッコリー コーン
	4群	②たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが ②にんにく ②③キャベツ ③きゅうり	②だいこん えのきたけ しょうが ③もやし キャベツ しそ	②しめじ えのきたけ ごぼう だいこん ①②しいたけ	②③たまねぎ ②はくさい たけのこ ②きくらげ ながねぎ ③しめじ	②たまねぎ しめじ
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ②てんぷん ②③さとう	①こめ ②じゃがいも ③④さとう ④さつまいも	①こめ ①③さとう	①こめ ②てんぷん さとう ③じゃがいも	①コッパン ②さつまいも はくりまこ ③さとう
	6群	②③ごまあぶら ③ごま	④バター	①③あぶら ①ごま	②ごまあぶら ③あぶら ③★マヨネーズ	②③あぶら ④ごま ②★マーガリン
調味料	②しょうゆ ケチャップ 酒 トウバンジャン ③酢 しょうゆ トウバンジャン	②酒 煮干しだし ③酢 しょうゆ	①みりん しょうゆ すし酢 ②しょうゆ みりん 塩 酒 かつおだし ③しょうゆ みりん 酒	②しょうゆ 鶏がらスープ ②オイスターソース ③酒 しょうゆ こしょう	②コンソメ 塩 こしょう チキンブイヨン ③酢 しょうゆ こしょう	
家庭でとってもらいたい食品	魚類 いも類	肉類 豆類	淡色野菜類 きのこ類	乳製品類 種実類	小魚類 果物類	
一口メモ	キャベツ まき 善がしっかりと持っていて、 時にすっしり重たく、固いもの がおいしい冬キャベツの特徴だ そうです。キャベツを選ぶとき のポイントにしてくださいね。	つみれのしょうが汁 しょうがにはおなかの調子を整 えてくれたり、体を温めてくれ たりする働きがあります。	こんぎつね給食 4年生の国語の教科書に出てく るこんぎつねをもとにした物語 きょうしやくです。 こんが兵十に届けたいわし・き のこを使った献立になっていま す。	チーズ チーズにはフレッシュタイプや 青カビタイプなど様々な種類が あります。	さつまいも さつまいもは寒さと乾燥に弱いの で、新聞紙などに包んで、日のあ たらぬ場所に置いておくこと長持 ちするそうです。	
こんだて		③きわかめソテー  ①ごはん ②とうにゅうなべ	③ピリからぶたみそ  ①ごはん ②けんちんじる	③ぶたにくとキャベツのみそい ため  ①ごはん ②だいすのへん しんみそじる	③こまつなとツナのごまマヨあ え  ①ごはん ②みそチゲ	③キャラメルポテト  ①コッパン ②マカロニのカ レーソース
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 675 中 732 26.1 27.1	小 612 中 701 26.9 30.6	小 604 中 700 25.5 29.4	小 625 中 695 27.8 30.3	小 670 中 733 23.6 25.6
主に体を作る食品	1群	②ぶたにく ★つくね あつあげ とうにゅう ③★ベーコン	②とりにく とうふ あぶらあげ ③ぶたにく だいす ちゅうけみそ むぎみそ	②あぶらあげ だいす おから ③ぶたにく ②③むぎみそ	②ぶたにく とうふ むぎみそ ③ツナ(かつお)	②ぶたにく
	2群	牛乳 ③きわかめ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 ②ぎゅうにゅう
主に体の調子を整える食品	3群	②③にんじん ②こまつな ③えだまめ	②にんじん ③にら	②にんじん ねぎ	②にんじん にら ③こまつな	②にんじん
	4群	②はくさい しめじ ③コーン	②しいたけ だいこん こんにゃく ③ごぼう しょうが	②はくさい ごぼう りょくとうもやし ③たまねぎ キャベツ	②たまねぎ キムチ ③りょくとうもやし	②にんにく たまねぎ ②マッシュルーム キャベツ
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ③さとう	①こめ ②じゃがいも ③さとう	①こめ ②じゃがいも ③さとう てんぷん	①こめ ③さとう ②③あぶら ②ごまあぶら ③ごま	①コッパン ②じゃがいも マカロニ ③さとう さつまいも
	6群	②あぶら ③ごまあぶら ③★マヨネーズ	②ごまあぶら ③あぶら ごま	③あぶら ごま	③★マヨネーズ	②③あぶら ③★マーガリン ④カニカマ
調味料	②鶏がらスープ 酒 しょうゆ みりん 塩 ③しょうゆ みりん 酢 こしょう	②しょうゆ かつおだし 塩 みりん ③酒 みりん トウバンジャン しょうゆ	②煮干しだし ③しょうゆ 酒	②酒 みりん かつおだし ③しょうゆ	②チキンブイヨン カレールウ デミグラスソース	
家庭でとってもらいたい食品	魚介類 淡色野菜	小魚類 いも類	海藻類 魚類		緑黄色野菜 種実類	
一口メモ	豆乳 とうにゅう だいず げんりょう 豆乳は大豆を原料とし、豆腐に かた まえ じょうたい 固める前の状態のものです。	けんちん汁 けんちん汁は神奈川県、岩手県 などの郷土料理で県ごとに特徴 があるそうです。	すがたをかえる大豆 3年生の国語の教科書に出てく る「すがたをかえる大豆」をも とにした献立です。 だいず から変身した食材をいくつ みつけられましたか？	小松菜 こまつな には 疲労回復や 免疫力を たか 高めるカロテンやビタミンCが含 まれています。	マカロニのカレーソース マカロニは穴あきのショートパス タのことを言います。 マカロニに穴があいているのは、 生地をむらなく、早く乾燥させる ためだそうです。	