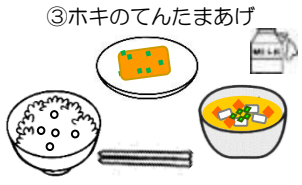
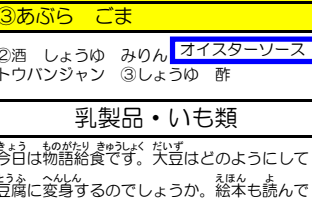
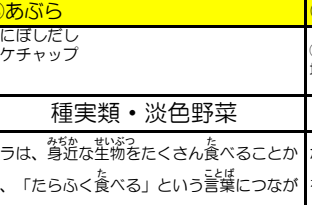
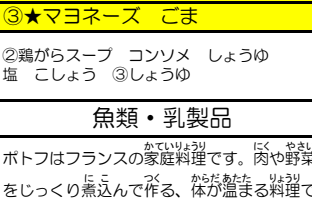
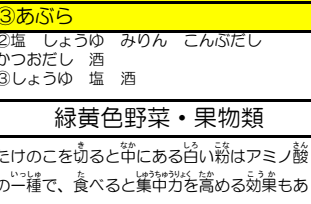
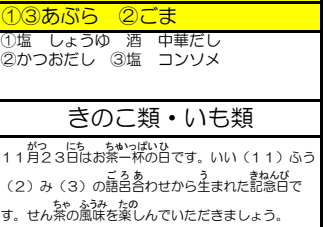
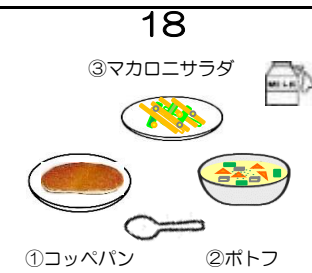
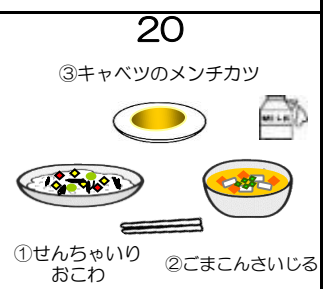
11月給食予定表

志布志市立学校給食センター
（Aブロック　前半）

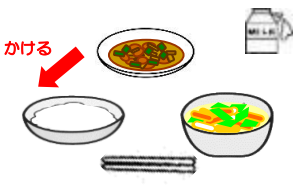
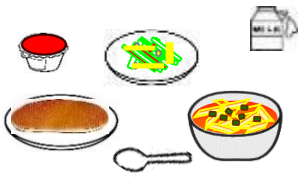
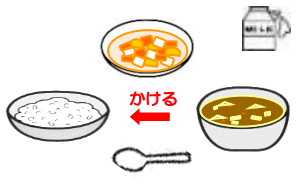
●□の食材はアレルギー対応食品です。★印の食品に、乳・卵は使用されておりません。♥印 は、わくわく給食 です。

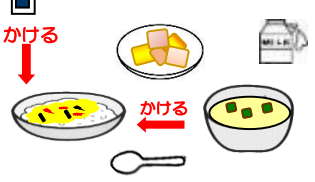
	月	火	水	木	金
こんだて	2 ③カミカミサラダ  ①ごはん　②このはどん	今月の有機野菜 葉ねぎ 坊主知らずねぎ ごぼう	4 ③アーモンドいりグリーンサラダ  ①ごはん　②マーボーだいこん	5 ③ホキのてんたまあげ  ①むぎごはん　②ぶたじる	6 ④ねったぼ ③さかなのもみじやき  ①ごはん　②だいずのへんしんみそしる
エネルギー(kcal)	小 618　中 710	ゴミの分別について	小 602　中 695	小 692　中 788	小 697　中 781
たんぱく質(g)	22.4　25.5		24.0　27.5	24.4　26.6	28.0　30.1
主に体を作る食品 1群	②★かまぼこ　たまご ②あぶらあげ	〔中身を出して資源袋へ〕 6日（金）　ねったぼ 11日（水）　りんごのタルト 30日（月）きざみのり	②ぶたにく　だいず　みそ　あつあげ	②ぶたにく　あぶらあげ　みそ ③ほき　だいず	②④だいず　②あぶらあげ　おから ②みそ　③さわら
2群	ぎゅうにゅう　③ひじき		ぎゅうにゅう　③くきわかめ	ぎゅうにゅう　③あおさ	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ほうれんそう　はねぎ		②にんじん　にら　③ブロッコリー	②にんじん　はねぎ	②③にんじん　②はねぎ
4群	②たまねぎ　しいたけ　たけのこ ③きゅうり　きりぼしだいこん　コーン		②しょうが　にんにく　たまねぎ　たけのこ ②だいこん　しいたけ　③キャベツ　きゅうり	②だいこん　こんにゃく　ごぼう ②しょうが	②ごぼう　はくさい
主にエネルギーとなる食品 5群	①こめ　②かたくりこ　②③さとう	〔袋にまとめてセンターへ運却〕 10日（火）マイティソース	①こめ　②③さとう　②かたくりこ	①こめ　むぎ　②じゃがいも ③こむぎこ　かたくりこ	①こめ　②じゃがいも ④さつまいも　さとう　もちこ
6群	③あぶら　ごま		②③あぶら　③アーモンド	③あぶら	③★マヨネーズ
調味料	②みりん　しょうゆ　かつおだし ③酢　しょうゆ	〔業者さんが配送・回収〕 25日（水）　ヨーグルト 〔カップ→食缶へ返却〕 6日（金）魚のもみじ焼き （食べ残し→おかずの食缶）	②チキンブイヨン　しょうゆ　酒 ケチャップ　③しょうゆ　酢	②煮干しだし ③塩	②にぼしだし ③酒　塩　こしょう　しょうゆ　みりん ④塩
家庭での食品	果物類・いも類		乳製品・魚類	淡色野菜・きのこ類	海藻類・種実類
一口メモ	木の葉丼はかまぼこなどを舞い散る木の葉に見立てた、関西発祥のどんぶりです。		だいこんふゆしゅんむか　やさい　はねたい大根は冬に旬を迎える野菜です。葉も根も食べることができ、無駄なく利用できる食材です。	ホキは白身魚の一種です。衣にはあおさと天かすが入っています。	今日は魚にかけるソースににんじんを混ぜることでもみじのような色合いになりました。
こんだて	9 ③ごぼうのみそマヨいため  ①ごはん　②トックスープ	10 物語給食 ⑤マイティソース ④ゆでキャベツ ③るりこさんのとんかつ  ①ごはん　②あぶらあげとだいこんのみそしる	11 ④りんごのタルト ③♥キーマカレー  ①ナン　②ざっこくとまめのトマトスープ	12 ③スタミナなっとう  ①ごはん　②ピリ辛フォー	13 ③いりこナッツ  ①♥わかめごはん　②おでん
エネルギー(kcal)	小 640　中 740	小 647　中 718	小 640　中 768	小 682　中 793	小 671　中 792
たんぱく質(g)	27.8　31.6	22.3　23.6	27.5　32.9	27.8　32.2	29.0　33.9
主に体を作る食品 1群	②とりにく　③ぶたにく　みそ	②とうふ　あぶらあげ　みそ ③ぶたにく	②ミートボール(とりにく・ぶたにく)　③レバー　②えんどう ②ひよこまめ　レンズまめ　あずき　②③④だいず	②③ぶたにく　③なっとう	②とりにく　②うずらたまご　★ちくわ ②あつあげ　③だいず
2群	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　④とうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　①わかめ　③にぼし
主に体の調子を整える食品 3群	②ほうれんそう　②③にんじん	②⑤にんじん　②はねぎ　⑤トマト	②③にんじん　②トマト　パセリ	②③にんじん　②チンゲンサイ　③はねぎ	②にんじん　いんげん
4群	②だいこん　たまねぎ　えのきたけ ②しいたけ　③ごぼう　えだまめ	②だいこん　もやし　④キャベツ ⑤りんご　たまねぎ　セロリ	②③たまねぎ　②キャベツ ③にんにく　えだまめ　りんご　④りんご	②③しょうが　②たまねぎ　②にんにく ②たけのこ　きくらげ　もやし	②だいこん　こんにゃく
主にエネルギーとなる食品 5群	①こめ　②トック　③さとう	①こめ　③かたくりこ　ぱんこ ③⑤さとう	①★ナン　②ぱんこ　かたくりこ　むぎ　こめ きび　さつまいも　マカロニ　④こめこ　さとう	①こめ　②クイッティオ　③さとう	①こめ　①②③さとう　②じゃがいも
6群	②③あぶら　③★マヨネーズ　ごま	③あぶら	②③④あぶら	②③あぶら　②ごま	③ごま　アーモンド
調味料	②しょうゆ　酒　こしょう　塩 鶏がらスープ　中華味　③しょうゆ	②にぼしだし ③塩　ホワイトペッパー ④酢　塩	①塩　②鶏がらスープ　しょうゆ　塩 こしょう　③赤ワイン　カレー粉　ウスターソース　カレールウ　こしょう　④ショートニング　コーンフラワー　水あめ	②トウバンジャン　鶏がらスープ　酒 塩　しょうゆ　③トウバンジャン　みりん しょうゆ	①塩　②みりん　しょうゆ　塩　かつおだし ③しょうゆ　みりん
家庭での食品	魚類・豆類	海藻類・乳製品	きのこ類・種実類	肉類・いも類	淡色野菜・果物類
一口メモ	１１月８日はいい歯の日です。今日の給食から、よくかむ食材を探してみましょう。	今日は物語給食です。るり子さんがつくる料理にはどんな思いが込められているでしょうか。本も読んでみてくださいね。	ナンはインド生まれのパンです。小麦粉をこねて作り、高温のかまで焼き上げます。	スタミナ納豆は納豆が苦手な人でもおいしく食べられるように、鳥取県の学校給食で３０年程前に考えられたメニューです。	おでんは、日本で親しまれている料理です。じっくり煮ることでだしのうま味がしみこみ、やわらかくなります。
こんだて	16 物語給食 ③ほうれんそうのごまあえ  ①ごはん　②にくどうふ	17 ③♥たらとポテトのオーロラソース  ①ごはん　②とうにゅういりみそしる	18 ③マカロニサラダ  ①コッペパン　②ポトフ	19 ③たけのことぶたにくのたかないため  ①ごはん　②よせなべ	20 ③キャベツのメンチカツ  ①せんちゃいりおこわ　②ごまこんさいじる
エネルギー(kcal)	小 605　中 693	小 668　中 777	小 628　中 772	小 661　中 733	小 644　中 726
たんぱく質(g)	25.4　28.8	21.9　24.7	29.3　35.0	29.9　32.5	23.2　25.8
主に体を作る食品 1群	②ぶたにく　とうふ　みそ	②あぶらあげ　②③みそ　②とうにゅう ③たら	②とりにく　だいず　★ウインナー	②③ぶたにく　②あぶらあげ　みそ ②たちうお　③さつまあげ	①とりにく　あぶらあげ　②あつあげ ②みそ　おから　③ぶたにく　だいず
2群	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　②わかめ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
主に体の調子を整える食品 3群	②にんじん　いんげん　③ほうれんそう	②にんじん　はねぎ	②③にんじん　②いんげん	②③にんじん　②みずな	①②にんじん　②こまつな
4群	②しょうが　たまねぎ　ごぼう　しいたけ ②こんにゃく　②③もやし　③コーン	②だいこん	②たまねぎ　キャベツ ③きゅうり　コーン	②だいこん　はくさい　こんにゃく ②しょうが　③たけのこ　たまねぎ　たかな	①せんちゃ　しめじ　わらび　えのきたけ　たけのこ きりぼしだいこん　②だいこん　ごぼう　こんにゃく ③キャベツ　たまねぎ
主にエネルギーとなる食品 5群	①こめ　②③さとう	①こめ　②さつまいも ③じゃがいも　さとう	①パン　②じゃがいも ③マカロニ　さとう	①こめ　②かたくりこ　②③さとう ②こむぎこ　じゃがいも	①こめ　①③さとう ③ばんこ　かたくりこ
6群	③あぶら　ごま	③あぶら	③★マヨネーズ　ごま	③あぶら	①③あぶら　②ごま
調味料	②酒　しょうゆ　みりん　オイスターソース トウバンジャン　③しょうゆ　酢	②にぼしだし ③ケチャップ	②鶏がらスープ　コンソメ　しょうゆ 塩　こしょう　③しょうゆ	②塩　しょうゆ　みりん　こんぶだし かつおだし　酒 ③しょうゆ　塩　酒	①塩　しょうゆ　酒　中華だし ②かつおだし　③塩　コンソメ
家庭での食品	乳製品・いも類	種実類・淡色野菜	魚類・乳製品	緑黄色野菜・果物類	きのこ類・いも類
一口メモ	今日は物語給食です。大豆はどのようにして豆腐に変身するのでしょうか。絵本も読んでみてくださいね。	タラは、身近な生物をたくさん食べることから、「たらふく食べる」という言葉につながりました。	ポトフはフランスの家庭料理です。肉や野菜をじっくり煮込んで作る、体が温まる料理です。	たけのこを切ると中にある白い粉はアミノ酸の一種で、食べると集中力を高める効果もあります。	１１月２３日はお茶一杯の日です。いい（１１）ふう（２）み（３）の語呂合わせから生まれた記念日です。せん茶の風味を楽しんでいただきましょう。

11月給食予定表

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。♥印 は、わくわく給食 です。

	月	火	水	木	金
こんだて	23 勤労感謝の日 **勤労感謝の日に 思いを伝えよう** 	24 ③れんこんそぼろどん  ①ごはん　②うすくずじる	25 ④ヨーグルト（業者） ③コールスローサラダ  ①こがたコッペパン　②ペンネのボローニャソース	26 ③♥りんごポンチ  ①ごはん　②ハヤシライス	27 物語給食 ④そくせきづけ ③さんまのみぞれに  ①ごはん　②ふきよせじる
エネルギー(kcal)	小　600	中　691	小　694	中　854	小　668	中　779	小　674	中　732
たんぱく質(g)	23.8	27.0	27.7	32.9	22.4	25.8	26.6	27.6
主に体を作る食品 1群		②とうふ　あぶらあげ　③ぶたにく ③★ちくわ	②ハム　ぶたにく　とうにゅう	②ぶたにく　きんときまめ ③あんにんゼリー（とうにゅう）	②とりにく　みそ
主に体を作る食品 2群		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　④ヨーグルト	ぎゅうにゅう　②チーズ	ぎゅうにゅう　③さんま　④こんぶ
主に体の調子を整える食品 3群		②③にんじん　②はねぎ　③グリンピース	②③にんじん　②グリンピース　パセリ　トマト	②にんじん　トマト	②④にんじん
主に体の調子を整える食品 4群		②だいこん　はくさい　えのきたけ ③こんにゃく　れんこん　しょうが	②たまねぎ　③キャベツ　きゅうり　コーン ③レモン	②しょうが　にんにく　たまねぎ　えだまめ ②しめじ　③りんご　もも　パイン	②れんこん　ごぼう　えのきたけ　しいたけ はくさい　ふかねぎ　③だいこん　④キャベツ
主にエネルギーとなる食品 5群		①こめ　②かたくりこ　③さとう	①パン　②マカロニ ③さとう	①こめ ④みずあめ	①こめ　さつまいも ③さとう　かたくりこ
主にエネルギーとなる食品 6群		③あぶら	③★マヨネーズ	②あぶら	①くり
調味料		②かつおだし　しょうゆ　塩 ③醤油　酒　みりん	②コンソメ　ハヤシルウ　ケチャップ　ウスターソース　鶏がらスープ ③酢　マスタード	②赤ワイン　チキンブイヨン　デミグラスソース　ハヤシルウ　ケチャップ　ウスターソース	②かつおだし　酒 ③しょうゆ　みりん　塩 ④塩
家庭でとってもらいたい食品		豆類・魚類	きのこ類・種実類	いも類・緑黄色野菜	豆類・乳製品
一口メモ	学校給食でも、調理員さんや生産者さん、運送業者さんなど、様々な人の協力によって、みなさんのもとに届けられています。感謝の気持ちをもって、心を込めて食事のあいさつができるといいですね♪ 	和食の日 １１月２４日は「和食の日」です。うすくず汁は、だしのうま味を生かした和食の汁物です。日本の食文化のおいしさを味わいましょう。	ペンネのボローニャソース ペンネはパスタの一種で、形がペン先のように見えることから名づけられました。	りんごポンチ 「１日１個のりんごは医者を遠ざける」ということわざがあります。りんごは昔から健康によい果物として親しまれています。	物語給食 今日は物語給食です。さんまを味わいながら、お話に登場するお殿様の気持ちを想像してみましょう。

	30 ④かみかみあげ ⑤きざみのり  ①ごはん ②♥けいはんのぐ　③けいはんのしる
エネルギー(kcal)	小　621　中　720
たんぱく質(g)	27.6　32.2
主に体を作る食品 1群	②④とりにく　②たまご ④みそ
主に体を作る食品 2群	ぎゅうにゅう　⑤のり
主に体の調子を整える食品 3群	②にんじん　③はねぎ
主に体の調子を整える食品 4群	②しいたけ　だいこん
主にエネルギーとなる食品 5群	①こめ　②④さとう ④じゃがいも　でんぷん
主にエネルギーとなる食品 6群	④あぶら
調味料	②しょうゆ　みりん ③鶏がらスープ　酒　しょうゆ　塩 ④塩　カレー粉　しょうゆ　酢
家庭でとってもらいたい食品	肉類・淡色野菜
一口メモ	鶏飯 奄美大島で考案されたおもてなし料理です。昭和天皇が来島された時に作られた料理だそうです。

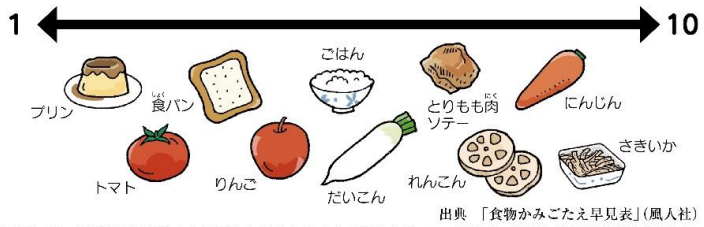
11月８日は いい歯の日

生涯にわたって口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。



よく噛むことで、あごの筋肉が動き、周りの血管などが刺激されます。そして脳への血流が増えて、脳が活性化します。

食品のかみごたえ度



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

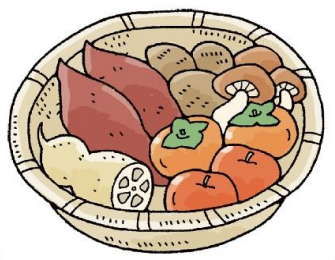
※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

食料自給率アップ大作戦

食料自給率を上げるためにできることは、旬の食材や地元でとれる食材を食べたり、ごはん中心のバランスのよい食事をしたり、食べ残しを減らしたりすることです。できることから取り組んでみましょう。



1 旬の食材を食べよう



2 地元でとれる食材を食べよう



3 ごはん中心のバランスのよい食事をしよう



4 食べ残しを減らそう

