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）

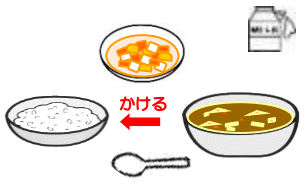
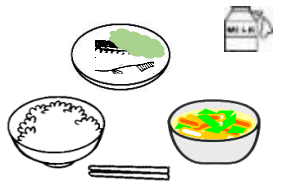
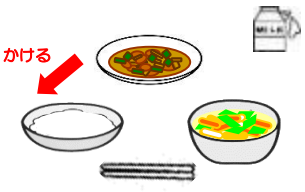
●□の食材はアレルギー対応食品です。★印の食品に、乳・卵は使用されておりません。♥印 は、わくわく給食 です。

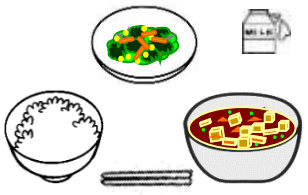
		月	火	水	木	金
こんだて		2 ③ごぼうのみそマヨいため ①ごはん　②トックスープ	今月の有機野菜 葉ねぎ 坊主知らずねぎ ごぼう	4 ④ねったぼ ③さかなのもみじやき ①ごはん　②だいずのへんしんみそしる	5 ③ぶたにくのねぎみそいため ①むぎごはん　②にくだんごのスープ	6 ③アーモンドいりグリーンサラダ ①ごはん　②マーボーだいこん
エネルギー(kcal)		小　640　中　740	ゴミの分別について	小　697　中　781	小　620　中　716	小　602　中　695
たんぱく質(g)		27.8　31.6		28.0　30.1	27.3　31.4	24.0　27.5
主に体を作る食品	1群	②とりにく　③ぶたにく　みそ	〔中身を出して資源袋へ〕 4日（水）　ねったぼ 13日（金）　りんごのタルト 16日（月）きざみのり 〔袋にまとめてセンターへ返却〕 12日（木）マイティソース	②④だいず　②あぶらあげ　おから ②みそ　③さわら	②あつあげ　にくだんご（とりにく） ③ぶたにく　みそ	②ぶたにく　だいず　みそ　あつあげ
	2群	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　③くきわかめ
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		②③にんじん　②はねぎ	②③にんじん	②にんじん　にら　③ブロッコリー
	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ごぼう　はくさい	②③たまねぎ　②しいたけ　キャベツ ③ふかねぎ　しょうが	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
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　②じゃがいも ④さつまいも　さとう　もちこ	①こめ　むぎ　②パンこ　かたくりこ ②③さとう	①こめ　②③さとう　②かたくりこ
	6群	②③あぶら　③★マヨネーズ　ごま		③★マヨネーズ	③あぶら	②③あぶら　③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	〔業者さんが配送・回収〕 27日（金）　ヨーグルト 〔カップ→食缶へ返却〕 4日（水）魚のもみじ焼き （食べ残し→おかずの食缶）	②にぼしだし ③酒　塩　こしょう　しょうゆ　みりん ④塩	②鶏がらスープ　醤油　塩 ③酒　醤油	②チキンブイヨン　しょうゆ　酒　ケチャップ ③しょうゆ　酢
家庭での食品		魚類・豆類		海藻類・種実類	緑黄色野菜・種実類	乳製品・魚類
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。	豚肉には、ビタミンB1が豊富に含まれていて、疲労回復に役立ちます。	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。
こんだて		9 ③カミカミサラダ かける ①ごはん　②このはどん	10 ③スタミナなっとう ①ごはん　②ピリ辛フォー	11 ③いりこナッツ ①♥わかめごはん　②おでん	12 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	13 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
エネルギー(kcal)		小　618　中　710	小　682　中　793	小　671　中　792	小　647　中　718	小　640　中　768
たんぱく質(g)		22.4　25.5	27.8　32.2	29.0　33.9	22.3　23.6	27.5　32.9
主に体を作る食品	1群	②★かまぼこ　たまご ②あぶらあげ	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
	2群	ぎゅうにゅう　③ひじき	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　①わかめ　③にぼし	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　④とうにゅう
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	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	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
	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	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	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
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	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	①こめ　③かたくりこ　ばんこ ③⑤さとう	①★ナン　②ばんこ　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
	6群	③あぶら　ごま	②③あぶら　②ごま	③ごま　アーモンド	③あぶら	②③④あぶら
調味料		②みりん　しょうゆ　かつおだし ③酢　しょうゆ	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	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
家庭での食品		果物類・いも類	肉類・いも類	淡色野菜・果物類	海藻類・乳製品	きのこ類・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。	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。	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。
こんだて		16 ④かみかみあげ ⑤きざみのり かける　かける ①ごはん ②♥けいはんのぐ　③けいはんのしる	17 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	18 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	19 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	20 ③マカロニサラダ ①コッペパン　②ポトフ
エネルギー(kcal)		小　621　中　720	小　661　中　733	小　644　中　726	小　668　中　777	小　628　中　772
たんぱく質(g)		27.6　32.2	29.9　32.5	23.2　25.8	21.9　24.7	29.3　35.0
主に体を作る食品	1群	②④とりにく　②たまご ④みそ	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
	2群	ぎゅうにゅう　⑤のり	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　②わかめ	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　③はねぎ	②③にんじん　②みずな	①②にんじん　②こまつな	②にんじん　はねぎ	②③にんじん　②いんげん
	4群	②しいたけ　だいこん	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	②だいこん	②たまねぎ　キャベツ ③きゅうり　コーン
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	①こめ　②かたくりこ　②③さとう ②こむぎこ　じゃがいも	③キャベツ　たまねぎ　①こめ　①③さとう ③ばんこ　かたくりこ	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
	6群	④あぶら	③あぶら	①③あぶら　②ごま	③あぶら	③★マヨネーズ　ごま
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	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	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
家庭での食品		肉類・淡色野菜	緑黄色野菜・果物類	きのこ類・いも類	種実類・淡色野菜	魚類・乳製品
一口メモ		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。	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。	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。

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♥りんごポンチ  ①ごはん　②ハヤシライス	25 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	26 ③れんこんそぼろどん  ①ごはん　②うすくずじる	27 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
エネルギー(kcal)		小　668	中　779	小　674	中　732	小　600	中　691	小　694	中　854
たんぱく質(g)		22.4	25.8	26.6	27.6	23.8	27.0	27.7	32.9
主に体を作る食品	1群		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	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群	勤労感謝の日は、「勤労をたっとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日と定められています。身近な人たちに感謝の気持ちを伝えてみませんか？	ぎゅうにゅう　②チーズ	ぎゅうにゅう　③さんま　④こんぶ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　④ヨーグルト
主に体の調子を整える食品	3群		②にんじん　トマト	②④にんじん	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
	4群		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	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
主にエネルギーとなる食品	5群		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	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
	6群	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♪ 	②あぶら	①くり	③あぶら	③★マヨネーズ
調味料			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	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
家庭でとってもらいたい食品			いも類・緑黄色野菜	豆類・乳製品	豆類・魚類	きのこ類・種実類
一口メモ			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。	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。

	月	火	水	木	金
こんだて	30 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				
エネルギー(kcal)	小　605	中　693							
たんぱく質(g)	25.4	28.8							
主に体を作る食品	1群	②ぶたにく　とうふ　みそ							
	2群	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							
	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							
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ　②③さとう							
	6群	③あぶら　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							
家庭でとってもらいたい食品		乳製品・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。							

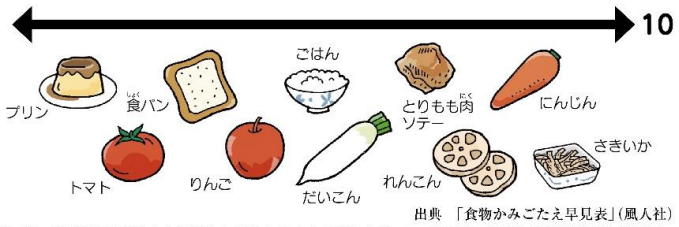
11月８日は いい歯の日

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。



