

平成 29 年

11 月

こんだてよていひょう

〔中学校用 No.1〕
枕崎市立学校給食センター

日	献立名	材 料 と 主 な 働 き						エネルギー kcal	たんぱく質 g	献立メモ	
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる					
曜日		1群 (魚・肉・卵・豆・ 豆製品)	2群 (牛乳・乳製品・ 小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (米・パン・めん・ いも・砂糖)	6群 (油脂)				
1	①枕崎産新米ごはん ②牛乳 ③立小中さつまいも入りコンカツ汁 ④かつおの南蛮漬け	③かまぼこ ③とうふ ④かつお	②牛乳 ③わかめ	③④にんじん ③こまつな ④あかピーマン ④ピーマン	③④たまねぎ ③だいこん ③しいたけ ③えのき	①米 ③さつまいも ④こむぎ④さとう ④でんぷん	④なたね油 ④米油	810	33.6	【1日・水】 この日に使用しているさつまいもは、立神小5年生、立神中1年生のみなさんが育てて、収穫したさつまいもです。味わいながら食べましょう。	
2	①お茶バターパン ②牛乳 ③かご豚入りポトフ ④荳わかめのガーリック炒め	③豚肉 ③ウインナー ③白いんげん豆 ④ベーコン	②牛乳 ④荳わかめ	①おちゃ③にんじん ③チンゲンサイ ④ほうれんそう ④あかピーマン	③たまねぎ ③とうがん ③セロリ ③キャベツ ③しめじ ④にんにく ④コーン	①パン ③じゃがいも ④さとう	③④米油	825	33.2		
3	～南薩学校給食展～ 枕崎市民会館にて開催されます。ぜひお越しください。										
6	①枕崎産新米ごはん ②牛乳 ③かきたま汁 ④枕崎牛のしぐれ煮 ★⑤りんごヨーグルト	③鶏肉 ③とうふ ③たまご ④枕崎牛	②牛乳 ⑤ヨーグルト	③④にんじん ③こまつな	③④たまねぎ ③えのき ④ごぼう ④こんにやく ④しょうが ④えだまめ ⑤りんご	①米 ③じゃがいも ③でんぷん ④⑤さとう	③④米油 ④ごま	830	32.1	たべものはよくかんてい。 ありがとう！	
7	①コッペパン ②牛乳 ③麦入りスープ ④だいこんサラダ ⑤マーシャルビーンズ	③鶏肉 ③豚肉 ③ミートボール(鶏肉・豚肉) ⑤だいず	②牛乳 ⑤スキムミルク	③④にんじん ③ほうれんそう	③④たまねぎ ③えのき ③しいたけ ③キャベツ ④だいこん ④きゅうり ④コーン ④にんにく	①パン ③麦 ③さつまいも ④⑤さとう ③④でんぷん	③米油 ④ごま ④⑤植物油 ⑤ぶどう糖	798	28.9		
8	①ごはん ②牛乳 ③石狩汁 ④鶏肉とナッツの梅おかかあえ	③鮭 ③あぶらあげ ③みそ ④鶏肉 ④かつおぶし	②牛乳 ③わかめ	③にんじん	③だいこん ③④しょうが ③こんにやく ③ふかねぎ ③はくさい ④にんにく ④うめ	①米 ③さつまいも ④さとう ④でんぷん	④なたね油 ④アーモンド	862	35.6		
9	①米粉入りパン ②牛乳 ③厚揚げの中華煮 ④春雨の酢の物	③豚肉 ③牛肉 ③なまあげ ③みそ ③だいず	②牛乳	③④にんじん	③しょうが ③にんにく ③たまねぎ ③たけのこ ③しいたけ ③えだまめ ④きゅうり ④もやし	①パン ③でんぷん ③④さとう ④はるさめ	③米油 ③④ごま油 ④ごま	796	36.5		
10	①ごはん ②牛乳 ③もずくスープ ④手作りソースのハンバーグ	③鶏肉 ③とうふ ④鶏肉	②牛乳 ③もずく	③にんじん ③ほうれんそう ③トマト ④パセリ	③④たまねぎ ③きくらげ ③えのき ④セロリ	①米 ③④でんぷん ④さとう	③米油 ③ごま油 ④オリーブ油	798	30.2		
13	①ごはん ②牛乳 ③キムチ入り根菜みそ汁 ④さんまのゆずみそ煮 ⑤昆布の中華風サラダ	③豚肉 ③あぶらあげ ③④みそ ④さんま	②牛乳 ③にぼし ⑤こんぶ	③⑤にんじん ③こまつな	③だいこん ③えのき ③ごぼう ③れんこん ③⑤はくさい ④ゆず ⑤きゅうり	①米 ③じゃがいも ④⑤さとう ④米粉	③⑤ごま油 ④植物油 ⑤ごま	832	31.1		【13・木】 さんまのゆずみそ煮と中華風サラダは小皿に一緒に入れてください。
14	①黒糖パン ②牛乳 ③さつまいものクリーム煮 ④ひじきのナッツ入りサラダ	③鶏肉 ③ウインナー ③だいず ③白いんげん豆	②③牛乳 ③粉チーズ ③なまクリーム	③にんじん ③ほうれんそう ③グリーンピース ④あかピーマン	③たまねぎ ③しめじ ③④コーン ④キャベツ ④きゅうり	①パン ③さつまいも ③小麦粉 ④さとう	③米油 ④アーモンド ④オリーブ油	875	34.5		
15	①かつおカレーピラフ ②牛乳 ③中華スープ ④ジュシーフルーツ	①かつお ③豚肉	②牛乳 ③わかめ	①③にんじん	①コーン ①③たまねぎ ①えだまめ ③きくらげ ③えのき ③キャベツ ③ふかねぎ ③しいたけ ④みかん ④ナタデココ ④ハイン ④ぶどう果汁 ④みかん果汁	①米 ③じゃがいも ④ぶどう糖	①③米油	815	30.2		
16	①チーズパン ②牛乳 ③わかめうどん ④ちくわの茶衣揚げ(2個) ⑤黒糖ビーンズ	③鶏肉 ③さつまあげ ④ちくわ ⑤だいず	②牛乳 ③わかめ	③にんじん ④おちゃ	③たまねぎ ③しいたけ ③えのき ③はねぎ	①パン ③うどん ④こむぎ ④米粉⑤黒糖	③米油 ④なたね油	798	34.5		
17	①ごはん ②牛乳 ③おでん ④かつおぶしいり高菜そぼろ	③鶏肉 ③ちくわ ③なまあげ ③うずらたまご ④豚肉 ④かつおぶし	②牛乳 ③こんぶ	③④にんじん	③だいこん ③こんにやく ③しいたけ ③えだまめ ④しょうが ④たかな ④たけのこ ④たまねぎ ④ふかねぎ	①米 ③さといも ③④さとう	③米油 ④ごま油	799	31.2		

※ 各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。
 ☆のついたものは業者が学校に直接配送しますが、容器の回収も行いませんのでセンターに返してください。
 ★のついたものは業者が学校に直接配送して、容器の回収も行います。
 ※ 都合により、献立の内容が変更になる場合があります。
 毎月19日は「食育の日」です。また、第3土曜日は「かごしまいきいき食の日」です。
 ご家庭で普段の食事を見直したり、食に関するいろいろなことにチャレンジしてみたいかたはどうか。

食べ方チェック！

- 食べるのがとても早い
- 食べるが遅すぎる
- 食べ物を口からよくこぼす
- かたいものが食べにくい

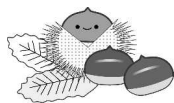
かむことは食べることの原点です。
 自分の食べ方を見直しましょう。

★チェックがついた人は、よくかまない、またはよくかめない人かもしれません。よくかんでいない人は、かむことを意識して食べるようにしましょう。

11月8日は
いい歯の日



しっかりかんで食べようね！



平成 29 年

11 月

こんだてよていひょう

[中学校用 No.2]
枕崎市立学校給食センター

日 曜日	献立名	材 料 と 主 な 働 き						エネルギー		献立メモ
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		kcal	たんぱく質 g	
		1群 (魚・肉・卵・豆・豆 製品)	2群 (牛乳・乳製品・小 魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (米・パン・めん ・いも・砂糖)	6群 (油脂)			
20 ・ 月	①ごはん ②牛乳 ③高野豆腐の卵とじ ④だいこんのきんぴら	③④鶏肉 ③高野豆腐 ③たまご ③さつまあげ	②牛乳 ④こんぶ	③にんじん ③葉ねぎ ④にんじん	③たまねぎ ③しいたけ ③たけのこ ③キャベツ ④れんこん ④だいこん	①米 ③さとう ④さとう	③米油 ④ごま油 ④ごま	815	32.1	<p>[24・金] 毎月24日は『ふしの日』です。今月は『いいふしの日』になります。たくさんかつおぶしを使用しています。味わいながら食べましょう。</p> <p>[27・月] 麦ごはんにはミートボールカレーをかけて食べましょう。</p> <p>[28・火] 揚げめんに野菜あんの具をかけて食べましょう。揚げめんの袋はまとめてコンテナに入れてセンターに返してください。</p>
21 ・ 火	①ソフトめん ②牛乳 ③ジャージャーめんソース ④小松菜のサラダ	③豚肉 ③白いんげん豆 ③だいず ③みそ	②牛乳	③④にんじん ③チンゲンサイ ④こまつな	③たまねぎ ③しょうが ③えのき ③にんにく ③たけのこ ③えだまめ ③おからこんにやく ③しいたけ ③ふかねぎ ④もやし ④キャベツ	①ソフトめん ③じゃがいも ③でんぷん ③④さとう	③米油 ③④ごま油 ③ねりごま ④カシューナッツ	862	34.5	
22 ・ 水	①ごはん ②牛乳 ③鶏だんご鍋 ④里芋と豚肉の木の実がらめ	③鶏肉 ③なまあげ ③豚肉 ④豚肉	②牛乳	③にんじん	③たまねぎ ③だいこん ③ごぼう ③しめじ ③はくさい ③ふかねぎ ③しょうが ③こんにやく	①米 ③④さとう ④でんぷん ④さといも ④小麦粉	③ごま油 ③④なたね油 ④アーモンド ④ごま④くるみ	825	33.5	
24 ・ 金	①枕崎産新米ごはん ②牛乳 ③かつおだしをあげわすまし汁 ④枕崎産かご豚のしょうが炒め	③とうふ ③かまぼこ ④豚肉 ④かつおぶし	②牛乳	③④にんじん ③こまつな ④ピーマン ④あかピーマン	③④たまねぎ ③だいこん ③しいたけ ③ふかねぎ ④しょうが ④キャベツ	①米 ④さとう	④ごま油 ④ごま ④米油	819	29.5	
27 ・ 月	①麦ごはん ②牛乳 ③ミートボールカレー ④れんこんのナッツ入りサラダ	③鶏肉・豚肉 ③だいず ③ひよこ豆 ③白いんげん豆 ③レッドキドニー	②牛乳 ③スキムミルク ③粉チーズ	③④にんじん ③グリーンピース ④ほうれんそう	③にんにく ③しょうが ③たまねぎ ③りんご ③おからこんにやく ④れんこん ④きゅうり	①米 ①麦 ③でんぷん ③じゃがいも ③④さとう	③米油 ④アーモンド ④ノンエッグマヨネーズ	845	33.6	
28 ・ 火	①黒糖パン ②牛乳 ☆③揚げめん ④揚げめんの野菜あん ⑤中華炒め	③豚肉 ③あぶらあげ ④豚肉	②牛乳	④⑤にんじん ⑤あかピーマン ⑤ピーマン	④⑤にんにく ④⑤たまねぎ ④しょうが ④きくらげ ④キャベツ ④もやし ④えのき ④しいたけ ④えだまめ ④たけのこ	①パン ③あげめん ④⑤さとう ④でんぷん	③なたね油 ④⑤米油 ⑤ごま ⑤ごま油	885	34.5	
29 ・ 水	①ごはん ②牛乳 ③白菜のみそ汁 ④腹皮のナッツがらめ	③みそ ③なまあげ ④かつおの腹皮	②牛乳 ③にぼし ③わかめ	③にんじん ④パセリ	③④たまねぎ ③えのき ③はくさい ③ふかねぎ ③しいたけ ④にんにく ④しょうが	①米③じゃがいも ④さとう ④水あめ ④小麦粉 ④でんぷん	④なたね油 ④アーモンド	832	31.5	
30 ・ 木	①ドッグパン ②牛乳 ③マカロニスープ ④ミートサンド ⑤みかんゼリー	③ベーコン ④牛肉 ④豚肉	②牛乳 ④粉チーズ	③④にんじん ③ほうれんそう ④パセリ ④トマト ④ピーマン	③④たまねぎ ④だいこん ③はくさい ③しいたけ ③コーン ④にんにく ⑤みかん果汁	①パン ③マカロニ ④⑤さとう ④小麦粉 ⑤ぶどう糖	③④米油	829	32.5	

給食だより

11月23日は勤労感謝の日

食事のあいさつ



食べ物を食べるということは、動植物の命をいただくことにもつながります。その食べ物をいただくことや、料理をしてくれた人に感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを忘れないようにしましょう。

よくかんで食べよう!

歯が丈夫になり、消化もよくなります



かめばかむほど歯を使うので歯と歯茎が丈夫になります。食べ物がだ液と合わさって細かくなるので消化もよくなります。

脳のはたらきが活発になります



よくかんであごをたくさん動かすと脳への血液の流れがよくなります。記憶力や集中力が高まるといわれています。

病気の予防になります



よくかむとだ液がたくさん出ます。だ液には細菌の活動や発がん性物質を抑えるはたらきもあります。

味覚が発達し、食べすぎを防ぎます



よくかむと食べ物の味がよくわかるようになります。また脳の満腹中枢を刺激して食べすぎを防いでくれます。

<材料>

- ちくわ 5本
- せん茶 2g
- 抹茶 0.5g
- 薄力粉 15g
- 米粉 15g
- 塩 少々

作ってみませんか? ~ちくわの茶衣揚げ~

<作り方>

- ① ちくわを縦方向に1/2カットする。
- ② Aの粉類を混ぜ合わせ、水を入れながら衣を作る。
- ③ ちくわに衣をつけて揚げる。

11月16日(木)の献立より



~人気メニューです!!~