



令和元年  
11月

# こんだてよていひょう

No.1

枕崎市立学校給食センター

日	こんだてめい 献立名	材 と 主 な 働 き						エネルギー		こんだて 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	
曜日		1群 魚・肉・卵・豆 大豆製品	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			
金	①ごはん ②牛乳 ③豚肉と大根のうま煮 ④春雨のさっぱり和え	①豚肉 ③油揚げ	②牛乳 ③こんにゃく	③にんじん ④こまつな ③枝豆	③だいこん ③しいたけ ③たけのこ ③ごぼう ④きゅうり ④コーン ④もやし	①米 ③さとう ④春雨	④ごま ④ごま油	小学校		6(水)のスイート ポテトのごみは、 ぜんぶいっしょに ふくろにいれて きゅうしよくセン ターのほうへかえ してください。
								664	23.8	
								中学校		
火	①お茶ミルクパン ②牛乳 ③ポークビーンズ ④こんにゃくサラダ	①豚肉 ③大豆 ③レンズ豆	①②牛乳 ③チーズ ③スキムミルク	①抹茶 ③にんじん ③トマト	③たまねぎ ③じゃがいも ③パセリ ④キャベツ ④きゅうり ④コーン ④こんにゃく	①パン ③さとう	④ごま ④ごま油	小学校		
								679	29.9	
								中学校		777
水	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③具だくさんつみれ汁 ④かつお腹皮のかば焼き風 ☆⑤スイートポテト	③たらちゅう ④かつお	②牛乳	③にんじん ③こまつな	③たまねぎ ③しめじ ③えのき	①米 ⑤さつまいも ⑤さとう	④なたね油	小学校		
								679	28.6	
								中学校		786
木	①チーズパン ②牛乳 ③クイツィオ ④さつまいもサラダ	③豚肉	②牛乳 ③きくらげ	③④にんじん ③こまつな ④枝豆	③ふかねぎ ③たけのこ ③たまねぎ ③もやし ③キャベツ ④コーン ④きゅうり	①パン ③クイツィオ ④さつまいも	③ごま ④油	小学校		
								691	27.3	
								中学校		853
金	①ごはん ②牛乳 ③コンカツすまし汁 ④鶏肉の中華あんかけ	③かまぼこ ③油揚げ ④とり肉	②牛乳	③にんじん ③こまつな ④ピーマン ④赤ピーマン	③④たまねぎ ③たけのこ ③えのき ③ふかねぎ	①米 ③じゃがいも	④なたね油 ④ごま油	小学校		
								670	28.7	
								中学校		790
月	①ごはん ②牛乳 ③根菜のみそ汁 ④さばのスパイシー焼き	④さば ③油揚げ	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう	③だいこん ③ごぼう ③ふかねぎ	①米 ③里芋	③ごま ③ごま油 ④オリーブ油	小学校		
								687	30.1	
								中学校		785
火	①米粉入りパン ②牛乳 ③クリームシチュー ④小松菜のサラダ	③とり肉 ③ウインナー ③白花豆 ④塩昆布	②③牛乳 ③チーズ ③生クリーム ④塩昆布	③④にんじん ④こまつな	③たまねぎ ③パセリ ③しめじ ④もやし ④はくさい	①パン ③じゃがいも	④アーモンド ④ごま油	小学校		
								675	28.0	
								中学校		829
水	①スタミナチャーハン ②牛乳 ③春雨スープ ④フルーツポンチ	①豚肉 ③ベーコン	②牛乳 ③きくらげ	①枝豆 ①赤ピーマン ③にんじん ③チンゲンサイ	①③たまねぎ ③キャベツ ③えのき ③ふかねぎ ④もも ④ナタデココ ④みかん	①米 ③春雨 ③じゃがいも ④アセロラ果汁	①ごま ③ごま油 ④りんご果汁	小学校		
								661	24.1	
								中学校		783
木	①小型バターパン ②牛乳 ③野菜ラーメン ④春巻き ☆⑤ヨーグルト	③豚肉 ④きくらげ	②牛乳 ④きくらげ ⑤ヨーグルト	③④にんじん ③チンゲンサイ	③④たまねぎ ③ふかねぎ ③コーン ③もやし ③④キャベツ	①パン ③スパゲティー ④春雨	④なたね油	小学校		
								685	25.0	
								中学校		862
金	①麦ごはん ②牛乳 ③ミートボールカレー ④海藻サラダ	①豚肉 ③牛肉 ③とり肉 ③大豆	②牛乳 ③スキムミルク ③チーズ ④きわかめ	③にんじん ③ピーマン ④昆布	③たまねぎ ③じゃがいも ③グリーンピース ④コーン ④きゅうり ④だいこん	①米 ①麦	④ごま	小学校		
								669	24.8	
								中学校		798



15(金)  
ミートボールカ  
レーのルーを  
ごはんにかけて  
食べてくだ  
さい。

※ 各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。  
 ☆のついたデザート等は業者が学校に直接配送して、ごみの回収は行いません。  
 ★のついたデザート等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てください。



## 作ってみよう!

### <作り方>

~かつお節入り高菜そぼろ~ (材料4人分)

- |       |     |          |     |
|-------|-----|----------|-----|
| ・豚ミンチ | 60g | 調味料      |     |
| ・深ねぎ  | 10g | ・ごま油     | 2g  |
| ・竹の子  | 30g | ・おろししょうが | 2g  |
| ・高菜   | 60g | ・酒       | 10g |
| ・かつお節 | 5g  | ・中ざら糖    | 10g |
| ・枝豆   | 30g | ・こい口しょうゆ | 5g  |

- ①深ねぎは小口切り、竹の子はみじん切りにする。
- ②切った材料と豚ミンチ、高菜、かつお節、枝豆をごま油で炒める。
- ③調味料を加えて出来上がり。



令和元年

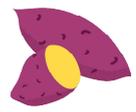
11月

# こんだてよいひょう

No.2

枕崎市立学校給食センター

日	こんだてめい 献立名	材 料 と 主 な 働 き						エネルギー		こんだて 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	
曜日		1群 ①魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 ②牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	3群 ③緑黄色野菜	4群 ④その他の野菜・果物	5群 ⑤米・パン・めん ・いも・砂糖	6群 ⑥油脂			
18 月	①ごはん ②牛乳 ③肉団子スープ ④チンジャオロース	③牛肉 ③とり肉 ③油揚げ ④豚肉	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう ④ピーマン ④赤ピーマン	③とうがん ③④たまねぎ ③えのき ③もやし ④たけのこ	①米 ④ごま	④ごま油	小学校		
								652	28.6	
19 火	①ミルクパン ②牛乳 ③ミネストローネ ④れんこんサラダ	③ベーコン	②牛乳	③トマト ③④にんじん	③パセリ ③だいこん ③セロリー ④コーン ④れんこん ④きゅうり	①パン ③マカロニ ③じゃがいも	④ごま	小学校		
								626	21.8	
20 水	①麦ごはん ②牛乳 ③親子丼の具 ④ほうれん草の炒めもの	③とり肉 ③さつま揚げ ③卵 ③油揚げ ④ロースハム	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう ④赤ピーマン	③たまねぎ ③ふかねぎ ③しいたけ ③えのき ④もやし ④しめじ	①米 ①麦		小学校		
								652	29.5	
21 木	①小型菜いもパン ②牛乳 ③五目うどん ④かつおトロッケ ⑤マイティソース	③油揚げ ③かまぼこ ④かつお	②④牛乳	③にんじん ③こまつな	③たまねぎ ③だいこん ③もやし ③はくさい	①パン ③うどん ④パン粉 ④小麦粉	④なたね油	小学校		
								609	27.9	
22 金	①ごはん ②牛乳 ③肉じゃが ④かつお節入り高菜そぼろ	③④豚肉 ③生揚げ ④かつお節	②牛乳	③にんじん ④たかな ④枝豆	③たまねぎ ③グリーンピース ③しいたけ ④ふかねぎ ④たけのこ	①米 ③じゃがいも ③さとう	④ごま油	小学校		
								679	29.9	
25 月	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③だしを味わうすまし汁 ④枕崎牛のしぐれ煮	③油揚げ ③かまぼこ ④牛肉 ④枝豆	②牛乳	③にんじん ③こまつな	③だいこん ③キャベツ ③しいたけ ③ふかねぎ ④たまねぎ ④ごぼう	①米 ④さとう	④ごま	小学校		
								667	25.9	
26 火	①黒糖パン ②牛乳 ③厚揚げの中華煮 ④ナムル	③豚肉 ③生揚げ	②牛乳	③にんじん ④ほうれんそう ③枝豆	③たけのこ ③しいたけ ③たまねぎ ③キャベツ ④だいこん ④コーン ④もやし	①パン ③さとう	④ごま ③④ごま油	小学校		
								636	29.9	
27 水	①ごはん ②牛乳 ③とうがんスープ ④照り焼きチキン ⑤うまかつん(中学生)	③④とり肉 ③油揚げ ⑤大豆 ⑤黒大豆	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう	③たまねぎ ③キャベツ ③しいたけ ③とうがん ③えのき	①米	⑤アーモンド ⑤ひまわりの種 ⑤松の実	小学校		
								652	28.3	
28 木	①コッパン ②牛乳 ③ポトフ ④カラフル野菜ソテー ⑤チョコレートクリーム	③とり肉 ③ワインナー ③ひよこ豆 ④ベーコン	②牛乳	③④にんじん ③ブロッコリー ④ほうれんそう ④赤ピーマン	③たまねぎ ③とうがん ③キャベツ ③セロリー ④しめじ ④コーン	①パン ③じゃがいも ⑤ソフトチョコレート		小学校		
								652	26.4	
29 金	①ごはん ②牛乳 ③里芋と白菜のみそ汁 ④かご豚のしょうが炒め	③油揚げ ④豚肉	②牛乳	③④にんじん ④ピーマン ④赤ピーマン	③はくさい ③えのき ③ふかねぎ ④キャベツ	①米 ③里芋	④ごま ④ごま油	小学校		
								668	26.2	
								788	29.9	



21(木)の  
マイティソー  
スのごみは一  
つにまとめて  
コンテナに入  
れてください。

27(水)中学生  
うまかつんご  
みは一つにま  
とめてコンテ  
ナに入れてく  
ださい。

28(木)  
チョコレート  
クリームのご  
みは一つにま  
とめてコンテ  
ナに入れてく  
ださい。

## 給食だいよ 11月

## 歯を大切にしていますか？

～11月8日は『いい歯』の日！～

かむ、かむ、よくかむ、何回か  
パンに干乳、カレーパン、ハンバーグ、  
毎日たくさんものを食べていま  
す。みなさんはひと口何回くらい  
噛んでいますか。たくさんかむと、  
頭のはたらきもよくなります。  
よく噛んで食べてください。



・甘い菓子や飲み物の  
だらだら食べ



・歯みがきはめんどろだ  
からしない



・あまりかまなくても  
食べられるやわらかい  
食べ物が好き

こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます！