

### 又会龄方主



## 南九州市立学校給食センター

	The state of the s	予定献立表		NAME OF TAXABLE PARTY.	i九州市立学校給食センター (A献立用)
	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (全)
献立名		② aff	② (金)	② ② ② 学薬あずき	② 気
	S.A.Dr. D	3±0=0		③野菜の	
	文化の日	①コッペパン グラタン風 (())	①黒光ごはん ③吹き寄せ爿 	①お茶ミルクパン 中華煮	①菱ごはん ③かねんだご芥
おもに体をつくる もとになるもの 無機質	THE EN	③ベーコン・ミートボール ④ぶたにく ②ぎゅうにゅう③ぎゅうにゅう・チーズ スキムミルク・なまクリーム	③とりにく・ <mark>みそ</mark> ④ぶり ②ぎゅうにゅう	③とうふ・とりにく・かまぼこ ④あずき ①ぎゅうにゅう②ぎゅうにゅう	③とりにく・あぶらあげ ④ <mark>ぶたにく・</mark> だいず・あかみそ ②ぎゅうにゅう
た おもに体の調子を 整えるもの		③たまねぎ・にんじん・ほうれんそう ③しめじ・まいたけ・エリンギ ④たまねぎ・にんじん・ピーマン	③れんこん・ごぼう・ほしいいたけ ③にんじん・はくさい・ふかねぎ ④えだまめ・うめ	① <mark>おちゃ</mark> ③にんにく・しょうが・にんじん・キャベツ ③チンゲンサイ・ <mark>ほししいたけ</mark>	③にんじん・だいこん・はくさい ③ほししいたけ・はねぎ ④にんにく・しょうが・にんじん
ら おもにエネルギーの もとになるもの		①コッペパン ③マカロニ・こむぎこ ③あぶら	①こめ・くろごめ③さつまいも・くろざとう ④じゃがいも・くろざとう・でんぷん ④あぶら	③えのきたけ・たけのこ ①おちゃミルクパン ③さとう・でんぶん④さつまいも・さとう ③あぶら・ごまあぶら	<ul><li>④たまねぎ・たけのこ・にら</li><li>①こめ・むぎ③からいもボール</li><li>④さとう・でんぷん</li><li>④あぶら</li></ul>
脂質 *** ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		④マーガリン ③テキンブイヨン・しろワイン・こしょう・しお ③コンソメ@あかワイン・ケチャップ・ウスターソース	③かつおぶし(だし)・さけ ④しょうゆ・みりん	<ul><li>④くり</li><li>③しょうゆ・さけ・みりん</li><li>③とりがらスープ・ちゅうかだし</li></ul>	③しょうゆ・しお・みりん ③こんぶ(だし)・かつおぶし(だし)
小学校:エネルギーKcal たんぱく質 g 中学校:エネルギーKcal たんぱく質 g		<ul><li>④しょうゆ・しお・こしょう</li><li>609 27.5</li><li>747 32.9</li></ul>	659 24.5 781 28.4	④しお 616 27.3 765 33.1	<ul><li>④トウパンジャン・さけ・みりん・しょうゆ</li><li>631 24.9</li><li>748 28.8</li></ul>
こんだで 献立ひとくちメモ 献立の由来や 食材の紹介などをします。	スポーツの萩・芸術の 萩・食欲の萩・・・。 みなさんの萩は、どんな 萩ですか?	1月は、南九州市学校食育月間です。 各学校で、「ワクワクお皿からっぽ大作載・」に取り組みましょう。ごちそうさまをした時に、お皿がかからっぽだと、気持ちしいですね。ワクワク楽しんで食べ、気持ちもお皿もピカピカにしましょう。	「吹き寄せ」とは、教の風に色とりどりの 木の葉が風に舞い、吹き寄せられる様 子を装しています。料理では、教の味覚 を使った料理の名前に、この言葉が使わ れます。今首は、さつまいもやれんこん、 干ししいたけなど教の食材を使った、吹		かねんだご汁は、鹿児島の郷土料理の一つです。かねんだごとは、さつまいものだんごという、鹿児島弁です。黄色い色が、かねく釜)の色に似ていること
	10(月)	11(火)	き寄せ流です。 <b>1 2 (水)</b>	13 (木)	14 (全)
今月の地場産物の利用について	② <b>愛おしんこ物め</b>	② 金	② 動	② 動	② ② ④A.女冬ナ新豆
利用について ★まてまいた会材です。 ☆南九州市で生産される農産物を	④おしんこがめ	④ごぼうとッナのソテー	ML	<ul><li>●オーロラチキン</li></ul>	Find the state of
利用について	④おしんこ炉め  ①表ごはん ③カレー 肉じゃが	<ul><li>④ごぼうとツナのソテー</li><li>⑤ごぼうとツナのソテー</li><li>⑤まいクパン ポタージュ</li></ul>	②さばの味噌煮  ①ごはん ③のっぺい汁	<ul><li>④オーロラチキン</li><li>⑤教のコンソメ スープ</li></ul>	<ul><li>②スタミナ前豆</li><li>①ごはん ③キムチラどん</li></ul>
利用について ****できいた食材です。  ☆***  ☆南九州市で生産される農産物を 積極的に学校給食に	④おしんこ物め ③カレー	②ごぼうとツナのソテー ③パンプキン ボタージュ ③しろいんげんまめ ④かつお ①ぎゅうにゅう②ぎゅうにゅう	(4)さばの味噌煮	④オーロラチキン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	(4) 大学 (
利用について ****ですいた食材です。 ☆南九州市で生産される農産物を 積極的に学校給食に 取り入れていきます。	②おしんご炒め  ③ かたにく・あつあげ ④あぶらあげ・かつおぶし ②ぎゅうにゅう ③いとこんにゃく・にんじん・たまねき ③ほししいたけ・グリンピース ④つぼづけ・こまつな・ふともやし	②ごぼうとツナのソテー ③パンプキンポタージュ ③しろいんげんまめ ④かつお ①ぎゅうにゅう②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう・スキムミルク ③にんじん・たまねぎ・ブロッコリー ③カリフラワー・かぼちゃ ④にんじん・たまねぎ	ゆきばの味噌煮  ①ごはん ③のっぺい汁  ③とうふ④さば・みそ・こめみそ	<ul><li>④オーロラチキン</li><li>③教のコンソメ</li><li>①チーズパン スープ</li><li>③ミートボール</li><li>④とりにく・みそ</li></ul>	②ぶたにく・さつまあげ ③ぶたにく・さつまあげ ④ぶたにく・さつまあげ ④ぶたにく・だいず・なっとう ②ぎゅうにゅう ③にんじん・たまねぎ・はくさい・ふともやし ③ふかねぎ・はくさいキムチ・にんにく ④しようが・たまねぎ・にんじん
利用について *****できいた後梢です。  ☆南九州市で生産される農産物を 積極的に学校給食に 取り入れていきます。  こんにゃく さつまいも  ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	②おしんこ物め  ③ かたにく・あつあげ ④あぶらあげ・かつおぶし ②ぎゅうにゅう ③いとこんにゃく・にんじん・たまねき ③ほししいたけ・グリンピース	②にぼうとツナのソテー ③パンプキンポタージュ ③しろいんげんまめ ④かつお ①ぎゅうにゅう②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう・スキムミルク ③にんじん・たまねぎ・ブロッコリー ③カリフラワー・かぼちゃ	(A)さばの味噌煮  ①ごはん ③のっぺい計  ③とうふ④さば・みそ・こめみそ  ②ぎゅうにゅう  ③にんじん・ふかねぎ・だいこん ③しめじ・こんにゃく	②オーロラチキン  ③林のコンソメ  ①チーズパン スープ  ③ミートボール ④とりにく・みそ  ①チーズ②ぎゅうにゅう  ③にんじん・たまねぎ・キャベツ	②ぶたにく・さつまあげ ③ぶたにく・さつまあげ ④ぶたにく・だいず・なっとう ②だおうにゅう ③にんじん・たまねぎ・はくさい・ふともやし ③ふかねぎ・はくさいキムチ・にんにく ④しょうが・たまねぎ・にんじん ④はねぎ ①こめ③うどん
利用について *****で書いた後継です。  ☆南九州市で生産される農産物を積極的に学校給食に取り入れていきます。  こんにゃく さつまいも  「干ししいたけ」  太もやし にんじん	②おしんご炒め  ①多さはん 別カレー 内じゃが ②ぶたにく・あつあげ ④あぶらあげ・かつおぶし ②ぎゅうにゅう ③いとこんにゃく・にんじん・たまねき ③ほししいたけ・グリンピース ④つぼづけ・こまつな・ふともやし ④にんじん・あかしそ ①こめ・むぎ③じゃがいも・さとう ④さとう ③あぶら	②にぼうとツナのソテー  ③パンブキン ポタージュ  ③しるいんげんまめ ④かつお ①ぎゅうにゅう②ぎゅうにゅう ③だんじん・たまねぎ・ブロッコリー ③カリフラワー・かぼちゃ ④にんじん・たまねぎ ④ごぼう・パセリ ①ミルクバン③こむぎこ ③バター	②さばの味噌煮  ①ごはん ③のっぺい汁  ③とうふ④さば・みそ・こめみそ  ②ぎゅうにゅう  ③にんじん・ふかねぎ・だいこん ③しめじ・こんにゃく ④しょうが  ①こめ③さといも・でんぶん	●オーロラチキン  ③ 教のコンソメ スープ  ③ミートボール ④とりにく・みそ ①チーズ(2ぎゅうにゅう) ③にんじん・たまねぎ・キャベツ ③しめじ・パセリ・だいこん ①チーズパン ④こむぎこ・でんぶん・じゃがいも・さとう	②ぶたにく・さつまあげ ③ぶたにく・さつまあげ ③ぶたにく・さつまあげ ③ぶたにく・だいず・なっとう ②ぎゅうにゅう ③ふかねぎ・はくさい・ふともやし ③ふかねぎ・はくさい・よよ・にんにく ④しょうが・たまねぎ・にんじん ④はねぎ ①こめ③うどん
利用について ****できいた後梢です。  ☆南九州市で生産される農産物を積極的に学校給食に取り入れていきます。  こんにゃく さつまいも  「干ししいたけ」  太もやしにんじん 小大豆もやし  大根 深ねぎ	(ましんご炒め  (またんごかめ)  (またした) あぶらあげ。 (またしいたけ・グリンピース (はししいたけ・グリンピース (4) にんじん・あかしそ (1) こまった。 ふともやし (4) にんじん・あかしそ (1) こか・むぎ③じゃがいも・さとう (4) さとう (5) まあぶら (3) しょうゆ・カレーこ・みりん・さけ	②にぼうとツナのソテー  ③パンブキン ポタージュ  ③しろいんげんまめ ④かつお ①ぎゅうにゅう②ぎゅうにゅう ③だんじん・たまねぎ・ブロッコリー ③カリフラワー・かぼちゃ ④にんじん・たまねぎ ④ごぼう・パセリ ①ミルクパン③こむぎこ ③パター ④あぶら・ノンエッグマヨネーズ ③しお・こしょう・コンソメ・チキンブイヨン	②さばの味噌煮  ①ごはん ③のっぺい汁  ③とうふ④さば・みそ・こめみそ  ②ぎゅうにゅう  ③にんじん・ふかねぎ・だいこん ③しめじ・こんにゃく ④しょうが  ①こめ③さといも・でんぶん ④さとう・でんぶん  ③しょうゆ・しお・かつおぶし(だし)	②オーロラチキン  ①オーロラチキン  ①チーズパン スープ  ③ミートボール ④とりにく・みそ ①チーズ(2ぎゅうにゅう  ③にんじん・たまねぎ・キャベツ ③しめじ・パセリ・だいこん  ①チーズパン ④こむぎこ・でんぶん・じゃがいも・さとう ③オリーブあぶら④あぶら  ③コンソメ・しょうゆ・とりがらスープ ③しお・こしょう	②ぶたにく、さつまあげ ④ぶたにく、さつまあげ ④ぶたにく、だいず、なっとう ②ぎゅうにゅう ③にんじん・たまねぎ・はくさい・ふともやし ③ふかねぎ・はくさいキムチ・にんにく ④しようが・たまねぎ・にんじん ④はねぎ ①こめ③うどん ④さとう ④あぶら ③とりがらスープ・しょうゆ・さけ・しお
利用について ************************************	②おしんご炒め  ③ ぶたにく・あつあげ ④あぶらあげ・かつおぶし ②ぎゅうにゅう ③いとこんにゃく・にんじん・たまねき ③ほししいたけ・ガリンピース ④つぼづけ・こまつな・ふともやし ④にんじん・あかしそ ①こめ・むぎ③じゃがいも・さとう ④さとう ③あぶら ④ごまあぶら ③しょうゆ・カレーこ・みりん・さけ ④さけ・しょうゆ・みりん 633 23.3 750 26.9	②にようとツナのソテー ③パンブキン ボタージュ ③しろいんげんまめ ④かつお ①ぎゅうにゅう②ぎゅうにゅう ③だんがたまねぎ・ブロッコリー ③カリフラワー・かほちゃ ④にんじん・たまねぎ ④ごぼう・パセリ ①ミルクパン③こむぎこ ③パター ④あぶら・ノンエッグマヨネーズ ③しようゆ・しお・こしょう 653 25.8 808 31.3 かばちゃには、体を酸化から守る・抗酸化作品の働きをするβカロテンが、 酸化作用の働きをするβカロテンが、	②さばの味噌煮  ③とうふ④さば・みそ・こめみそ ②ぎゅうにゅう ③にんじん・ふかねぎ・だいこん ③しめじ・こんにゃく ④しょうが ①こめ③さといも・でんぷん ④さとう・でんぷん ③さとう・でんぷん ③さとう・でんぷん  ③しょうゆ・しお・かつおぶし(だし) ④さけ・しょうゆ・みりん  609 23.8 759 28.5 煮へんに青と書いて、「鯖」と読みま	②オーロラチキン  ③オーロラチキン  ①チーズパン ③ミートボール ④とりにく・みそ ①チーズ(2ぎゅうにゅう ③にんじん・たまねぎ・キャベツ ③しめじ・パセリ・だいこん  ①チーズパン ④こむぎこ・でんぶん・じゃがいも・さとう ③オリーブあぶら④あぶら  ③コンソメ・しょうゆ・とりがらスープ ③しお・こしょう ④ケチャップ・みりん 609 29.5 748 34.1 オーロラチキンは、類肉とじゃがいもを	②スタミナ納豆  ①ごはん ③キムチうどん  ③ぶたにく、さつまあげ ④ぶたにく、さつまあげ ④ぶたにく、だいず、なっとう ②ぎゆうにゆう  ③にんじん・たまねぎ・はくさい・ふともやし ③ふかねぎ・はくさいキムチ・にんじん ④しようが・たまねぎ・にんじん ④はねぎ ①こめ③うどん ④さとう ④あぶら ③とりがらスープ・しょうゆ・さけ・しお ④トウパンジャン・みりん・しょうゆ  632 27.4 782 32.4

# 加工食品等の使用食材※おうちの人と一緒に読みましょう。

4日(火)・13日(木)・28日(水) ミートボール 鶏肉・豚肉・たまねぎ・でんぷん・ 粉末状植物たんし・還元水あめ・食塩・ チキンオイル・春辛料・大豆油 ドロマイト・ピロリン酸鉄・焼成Ca

6日(木) かまぼこ たら・ほき・食塩・砂糖・発酵調味料・でん粉・ かつおエキス・還元水あめ・エゴマ・加工でん粉・ 紅麹・加工助剤・水

6日(木)・19日(水) 中華だし 食塩・デキストリン・ボークエキスパウダー・ 砂糖・テキンエキスパウダー・ジンジャーパウダー・ 調味動物油酸 オーオンパウダー・ チキンパウダー・こしょう・ガーリックパウダー・ 免酵酵母エキスパウダー・アン・酸等・ pH関整剤

◆ 食物アレルギー等がある場合には、必ずご確認ください。

7日(金) 唐芋ボール さつまいも・でん粉・食塩・こんにゃく粉・水

11月8日は、「いい歯の日です。昔の人と比べて、現代に生きている私たちは、かむ力が低下して きているといわれています。よくかんで食べることの大切さを改めて考えてみましょう。











よくかんで食べることで**,** ・頭のはたらきをよくする! よくかんで食べることで、 はいかんで食べることで、 胃や腸の消化を助けたり、 ゆっくり作わって食べることで、 脳 が刺激されて満腹感を得やすく なり,食べすぎを防ぎます。

• •

③おでん

25.8

30.0

2

④ピピンパ丼の真

③チンゲンサイ・はくさい・たまねぎ

④にんにく・しょうが・にんじん・こまつな

③にんじん・ほししいたけ

④こだいずもやし・たまねぎ

④さとう・でんぷん

③とりがらスープ・コンソメ

④トウバンジャン・さけ・しょうゆ・みりん

ビビンバは韓国の料理です。韓国の言

葉で「ビビン」は混ぜる「パッ(パフ)」

はご飯という意味があり、ご飯の上にナ

ムルやお肉をのせ、混ぜて食べます。給

などを炒めて味付けしています。

28.3

③あぶら

③とりがらスープ・しお・こしょう・しょうゆ ③しょうゆ・さけ・こしょう・しお

まきえいきた。 九州市と、ねぷたで交流のある青森県な 食でも、小大豆もやしなどの野菜や豚肉

23 2

④ごま・ごまあぶら

641

①<mark>こめ・</mark>むぎ③りょくとうはるさめ

MEX



無機質 た おもに体の調子を ビタミン 整えるもの ò 炭水化物 ŧ おもにエネルギーの もとになるもの 脂質

\*\*\* しょう ちょうみりょう 主に使用される調味料です。

小学校:エネルギーKcal たんぱく質g 中学校:エネルギーKcal たんぱく質g

献立ひとくちメモ

献立の由来や 食材の紹介などをします。

★給食に関わるすべて ★食べ物の命にも感謝

しましょう! いさつをしましょう。

の人に感謝しましょう!

★心をこめて、食事のあ

④れんこん・いんげん・コーン ④にんじん ①こめこパン③じゃがいも・さとう ④さとう ③あぶら ④あぶら・ノンエッグマヨネーズ・ごま・ねりごま ③あかワイン・ケチャップ・ウスターソース ③しお・こしょう・とりがらスープ ④す・しお・しょうゆ・こしょう 622

③にんにく・<mark>にんじん・</mark>たまねぎ・しめじ

③ブロッコリー・トマト

ておĹけします。

。 食物アレルギー等がある場合 には、必ずご確認ください。

10日(月) 赤しそ 17日(月) からいももち 赤しそ・食塩・砂糖・アミノ酸等・酸味料

14日(金) 白葉キムチ 

加工食品等の使用食材

※おうちの人と一緒に読みましょう

18日(火) デミグラスソース 小麦粉・牛脂豚脂混合油・トマトペースト・砂糖・食塩 ゼラチン・しょうがペースト・オニオンパウダー・ガーリ・ クパウダー・調味油・書辛料・野菜エキス・香味油・ポ・ クエキス・玉ねぎェ ねぎエキス・酵母エキス加工品・ビー ラメル色素・アミノ酸等・酸味料・香料

餅米・さつ末草・上白糖・きな粉・塩

20日(木) みかんゼリー みかん果汁・果糖ぶどう糖液糖・果糖・砂糖・グラニュー糖・水・ゲル化剤・酸 味料・香料・クエン酸飲Na

21日(金) がんもどき ・なたね油・粉状大豆たん白・ にんじん・でん粉・ 砂糖・ぶどう糖・食塩・水



われます。

大根、こんにゃく、お茶など、市内産の食材を使った献立を実施します。

③にんじん・たまねぎ・キャベツ

①つぶチーズパン③じゃがいも・マカロニ

今日は、今が旬を迎えている、さつま

ヽもとりんごを菫ね、バターや砂糖で味

りんごは、歴史の古い異物です。南

っ すけし、オーブンで焼きました。

どで、多く栽培されています。

④さつまいも・さとう

③えだまめ・パセリ

**4)しお** 

646

④りんご・レモンかじゅう

#### 🔷 日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

25.9

ひじきには歯や骨をじょうぶにするミネ

ラルや おなかの調子を整える食物繊

維、細胞の働きを助けるビタミン類が多

含まれています。 今日は、れんこんやか

つおなどを、マヨネーズ・ごまなどと炒め



③キャベツ・<mark>にんじん・だいこん・</mark>ごぼう

④さといも・でんぷん・こむぎこ・さとう

③しょうゆ・みりん・とりがらスープ

お相撲さんたちが、相撲部屋で食べる

料理を「ちゃんこ」といいます。お相撲さ

しのちゃんこは、一鍋で栄養がとれるよ

う、今日のちゃんこ汁のように、肉や崑

布・豆腐・野菜などいろいろな食品が使

217

③ふかねぎ・いとこんにゃく

①こめ・むぎ

4)あぶら・ごま

④しょうゆ・みりん

659

「いただきます」「ごちそう さま」を心を込めて言いま

しょう

お箸を正しく使いま 地域に伝わる郷土料理 や行事食を味わってみ





★の印は、業者が配送を行います。(容器も回収します)