



3 (月)			4 (火)			5 (水)			6 (木)			7 (金)		
献立名			文化の日			吹き寄せ汁			お茶ミルクパン			お茶ミルクパン		
は おもに体をつくる もとになるもの			たんぱく質 無機質			たんぱく質 無機質			たんぱく質 無機質			たんぱく質 無機質		
た おもに体の調子を 整えるもの			ビタミン			ビタミン			ビタミン			ビタミン		
き おもにエネルギーの もとになるもの			炭水化物 脂質			炭水化物 脂質			炭水化物 脂質			炭水化物 脂質		
おもに使用される調味料です。			おもに使用される調味料です。			おもに使用される調味料です。			おもに使用される調味料です。			おも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			小学校：エネルギー Kcal たんぱく質 g			小学校：エネルギー Kcal たんぱく質 g			小学校：エネルギー Kcal たんぱく質 g			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			中学校：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			中学校：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。			献立の由来や 食材の紹介などをします。			献立の由来や 食材の紹介などをします。			献立の由来や 食材の紹介などをします。		
今月の地産産物の 利用について			☆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。			☆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。			☆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。			☆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。		
こんにやく さつまいも			干しいたけ			太もやしにんじん			小大豆もやし			大根 深ねぎ		
みそ お茶			からいもち			からいもち			からいもち			からいもち		

加工食品等の使用食材
※おうちのひとと一緒に読みましょう。

4日(火)・13日(木)・20日(水) ミートボール
鶏肉・豚肉・たまねぎ・でんぷん・
粉末状植物たん白・還元水あめ・食塩・
チキンオイル・香辛料・大豆油・
ドロマイト・ピロリン酸・鉄・ビタミンC

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

食物アレルギー等がある場合には、必ずご確認ください。

6日(木)・19日(水) 中華だし
食塩・デキストリン・ポークエキスパウダー・
砂糖・チキンエキスパウダー・ジンジャーパウダー・
調味動物油脂・オニオンパウダー・
チキンパウダー・こしょう・ガーリックパウダー・
発酵酵母エキスパウダー・アミノ酸・
pH調整剤

7日(金) 産芋ボール
さつまいも・でんぷん・食塩・こんにやく粉・水

よくかんで食べよう!

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。

かむことの効果

- 消化を助ける!
- 太りにくくなる!
- 歯並びをよくする!
- 頭のたろさをよくする!

よくかんで食べることで、胃や腸の消化を助けたり、ゆっくり味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。

※どの料理に何の食材が使われているか分かるよう、番号をつけています。

17日(月)～22日(金)は、残食調査を行います。 ※小学校は3・4年生、中学校は2年生のみ調査を行います。 ○食へ残しは、それぞれ入ってきた食缶に入れて返ししましょう。 ○残った牛乳は、バックを空けて残した物は温食の食缶へ入れましょう。 ○食へ残しのパンは、給食センターから届けられる袋に入れましょう。	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)
	⑤からいもち ④高菜炒め ①茶飯 ③大豆の煮身みそ汁	④フィッシュポテト ①バターパン ③ポークデミシチュー	④油淋鶏 ①麦ごはん ③ホワイホワタン	④ジュシーフルーツ ①黒糖パン ③鮭のクリーム煮	④お茶わらいみそ ①ごはん ③おでん
	③おから・とうふ・あぶらあげ・だいず・とうにゅう ③みそ ④ぶたにく・さつまあげ ②ぎゅうにゅう	③ぶたにく・だいず④かつお ②ぎゅうにゅう	③ハム・たまご ④とりこ ②ぎゅうにゅう	③さけ・とりこ・しろいんげんまめ ③とうにゅう 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とりこ・がんもどき・ちくわ ④ぶたにく・だいず・みそ ②ぎゅうにゅう ③こんぶ
	①まっちゃ ③ほししいたけ・にんじん ③ふともやし・こまつな ④たけのこ・にんじん・たまねぎ ④たかなづけ ①こめ ③じゃがいも・くろざとう ④さとう ⑤からいもち ④あぶら	③にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ ③しめじ・グリーンピース ④たまねぎ・いんげん・コーン・パセリ ①バターパン③こむぎこ・さとう ④じゃがいも・さとう ④あぶら ④マーガリン	③にんじん・たまねぎ・えのき・きくらげ ③コーン・ほうれんそう ④しょうが・にんにく・ふかねぎ ①こめ・むぎ③でんぶ ④こむぎこ・でんぶ・じゃがいも・さとう ④あぶら	①こくとうパン③さつまいも・こむぎこ ④みかんゼリー ③あぶら	①こめ ③さいとも・さとう ③さとう
	①しお ③にぼし(だし) ④さけ・しょうゆ 690 22.7 831 26.3	③しお・こしょう・あかワイン・ウスターソース・ケチャップ ③しょうゆ・デミグラスソース・コンソメ・チキンブイヨン ④コンソメ・しお・こしょう 633 27.4 782 32.7	③ちゅうかだし・しお・こしょう・さけ・しょうゆ ④しお・しょうゆ・チキンブイヨン・す 673 25.5 791 28.1	③しろワイン・こしょう・コンソメ ③とりがらスープ・しお 623 24.4 757 29.3	③みりん・しょうゆ・かつおぶし(だし) ④さけ・みりん 633 25.8 781 30.0

こんだて 献立ひとくちメモ		きょう たっぷりお茶わらいの日 こんだて 今日の献立は、南九州市の新鮮な食材をたっぷり取り入れました。地場産物を食べ、元気な体をつくりましょう。		きょう 今日は、デミグラスソースを使った、茶色いシチューです。デミグラスソースは、もともとフランスで作られていた、ブラウソソース(小麦粉を茶色になるまで炒めたソース)を、さらに風味づけし、作られるソースです。		きょう ホワイホワタンを漢字で書くと「黄 花湯」となります。もともとは、中国の料理ですので、中国語で、「黄 花」が卵を、「湯」がスープという意味があります。今日は、卵やコーンなどを使った、スープです。		きょう 鮭は1メートルほどの大きさになる魚です。北大西洋で育ち、9月頃になると、卵を産むために生まれた川に戻ってきます。鮭の身はピンク色をしています。実は白身の魚です。今日は栄養たっぷりの鮭をクリーム煮にしました。		きょう 11月24日は和食の日です。和食には、昔からの知恵と工夫が詰まっていて、世界でも認められ、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食の基本といわれる「汁 三菜」は、「ごはん」「汁物」「三つのおかず」のことです。そして、「だし」が味の基本となります。	
-------------------------------------	--	--	--	---	--	---	--	--	--	---	--

献立名			24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)
は た ら き	おもに体をつくる ものになるもの	たんぱく質 無機質		④ひじきとれんこんのごまマヨソース ①米粉パン ③鶏肉の トマト煮	④みたらし里芋 ①わかめごはん ③ちゃんこ汁	④おいとりこんの重ね焼き ①粒チーズパン ③ABCスープ	★⑤乳酸菌飲料 ④ビビンバ丼の具 ①麦ごはん ③春雨スープ
	おもに体の調子を 整えるもの	ビタミン		③とりこ・ベーコン・だいず ④かつお ②ぎゅうにゅう ③チーズ④ひじき ③にんにく・にんじん・たまねぎ・しめじ ③ブロッコリー・トマト ④れんこん・いんげん・コーン ④にんじん	③とりこ・ミートボール・とうふ・あぶらあげ ③みそ ①わかめ②ぎゅうにゅう ③こんぶ ③キャベツ・にんじん・だいこん・ごぼう ③ふかねぎ・いとこにやく	③ウインナー 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えだまめ・パセリ ④りんご・レモンかじゅう	③とりこ④ぶたにく ②ぎゅうにゅう ⑤にゅうさんきんいんりょう ③チンゲンサイ・はくさい・たまねぎ ③にんじん・ほししいたけ ④にんにく・しょうが・にんじん・こまつな ④こだいずもやし・たまねぎ
	おもにエネルギーの もとになるもの	たんぱく質・炭水化物 脂質		①こめパン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・ねぎごま	①こめ・むぎ ④さいとも・でんぶ・こむぎこ・さとう ④あぶら・ごま	①つぶチーズパン③じゃがいも・マカロニ ④さつまいも・さとう ④バター	①こめ・むぎ③りよくとうはるさめ ④さとう・でんぶ ③あぶら ④ごま・ごまあぶら
	おもに 主に使用される調味料です。			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	③しょうゆ・みりん・とりがらスープ ④しょうゆ・みりん	③とりがらスープ・しお・こしょう・しょうゆ ④しお	③しょうゆ・さけ・こしょう・しお 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
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			★給食に関わるすべての の人に感謝しましょう！ ★食べ物の命にも感謝 しましょう！ ★心をこめて、食事のあ いさつをしましょう。				
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。			ひじきは菌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く含まれています。今日は、れんこんやかたつおなどを、マヨネーズ・ごまなどと炒めてお届けします。 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。お相撲さんのちゃんこは、一鍋で栄養がとれるように、オーブンで焼きました。りんごは、歴史の古い果物です。南九州市と、ねがたで交流のある青森県などで、多く栽培されています。				

加工食品等の使用食材	献立ひとくちメモ	11月24日は和食の日	日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと
10日(月) 赤しそ 赤しそ・食塩・砂糖・アミノ酸等・酸味料 14日(金) 白煮キムチ 白菜・異性化液糖・醸造酢・食塩・唐辛子・にんにく・アミノ酸等・酸味料・パプリカ色素・ビタミンB1・水 18日(火) デミグラスソース 小麦粉・牛脂・豚脂・植物油・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・ガーリックパウダー・調味油・香辛料・野菜エキス・香味油・ポークエキス・玉ねぎエキス・酵母エキス加工品・ビーフエキス・カラメル色素・アミノ酸等・酸味料・香料	17日(月) からいもち 餅米・さつま芋・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・グル化剤・酸味料・香料・クエン酸Na 21日(金) がんもどき 豆腐・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	いい 11月24日は和食の日 食器を正しく並べましょう 「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょう	給食では、21日のおでんのだしをかつお節でとったり、米や人参、大根、こんにやく、お茶など、市内産の食材を使った献立を実施します。 日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと 食器を正しく使いましょ 地域に伝わる郷土料理や行事食を味わっていきましょう