



献立名

ふんか ひ
文化の日



スポーツの秋・芸術の秋・食欲の秋・・・。
みなさんの秋は、どんな秋ですか？

こんだて ゆらい
献立の由来や
しょくざい しょうかい
食材の紹介などをしま

今月の地場産物の 利用について



あ か じ か しゅくざい
赤字で書いた食材です。

☆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。

こんにゃく さつまいも

 干しいたけ

ふと
太もやし にんじん

こだいず
小大豆もやし

だいこん 大根 ふか 深ねぎ

こめ 米 ぶたにく 豚肉

くろごめ
里米

みそ お茶^{ちや}

からいもち

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。

5日(水)・14日(金)・25日(火) ミートボール
鶏肉・豚肉・たまねぎ・でんぶん・
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・
Dロイシン・Dリジン・酸味・糖化C

7日(金) 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
紅糖・加工助剤・水

食物アレルギー等
ある場合には、必ず
確認ください。

.....

唐芋ボール

金時・こし・かぼ・かぼ・かぼ

7日(金)・18日(火) 中華だし
食塩・デキストリン・ポークエキスパウダー・
油・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・アミノ酸等・
山椒油

食物アレルギー等
ある場合には、必ず
確認ください。

.....

唐芋ボール

金時・こし・かぼ・かぼ・かぼ

(火) 中華だし
パークエクスパウダー
ター・ジンジャーパウダー
十二オンパウダー・
う・ガーリックパウダー
パウダー・アミノ酸等・
製剤

よくかんで^た食べよう!

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

●しょうが たす 消化を助ける

●^{もと}太りにくくなる

●歯並びをよくする

●頭のほたらきをよくする



よくかんで^た食べることで、
胃^いや腸^{ちよう}の消化^{しょうか}を助けたり、ゆっ
くり^{あじ}味わって^た食べることで、
が刺激^{しげき}されて満腹感^{まんぷくかん}を得^えやすく
なり、食^たべすぎ^{みそぎ}を防^ふぎます。

			17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)
献立名							
は	おもに体をつくる もとになるもの	たんぱく質 無機質	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ハム・たまご ④とりにく 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とりにく・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	③さけ・とりにく・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
			①まっちゃん 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	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	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	③こんにゃく・だいこん・にんじん・いんげん ④にんじん・ごぼう・せんちゃん・しょうが	③たまねぎ・にんじん・ほうれんそう ④りんご・パイン・もも ④みかんかじゅう
			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	①こめ・むぎ ③でんぶん ④こむぎこ・でんぶん・じゃがいも・さとう ④あぶら	①バターパン ③こむぎこ・さとう ④じゃがいも・さとう ③あぶら ④マーガリン	①こめ ③さといも・さとう ③さとう	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しお ③にぼし(だし) ④さけ・しょうゆ	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	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	③みりん・しょうゆ・かつおぶし(だし) ④さけ・みりん	③しろワイン・こしょう・コンソメ ③とりがらスープ・しお
おもにエネルギーのもとになるもの			①しお ③にぼし(だし) ④さけ・しょうゆ	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	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	③みりん・しょうゆ・かつおぶし(だし) ④さけ・みりん	③しろワイン・こしょう・コンソメ ③とりがらスープ・しお
小学校: エネルギー Kcal たんぱく質 g			690 22.7	673 25.5	633 27.4	633 25.8	623 24.4
中学校: エネルギー Kcal たんぱく質 g			831 26.3	791 28.1	782 32.7	781 30.0	757 29.3
こんだて 献立ひとくちメモ							
こんだて 献立の由来や食材の紹介などをします。			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。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。				
こんだて 献立の由来や食材の紹介などをします。			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、作られたソースです。				
こんだて 献立の由来や食材の紹介などをします。			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ます。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「一汁 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。				
こんだて 献立の由来や食材の紹介などをします。			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。				
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 もとになるもの			たんぱく質 無機質				
おもに体の調子を整えるもの			ビタミン				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの			炭水化物 脂質				
おもにエネルギーのもとになるもの							

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。

10日(月) 赤しそ
赤しそ・食塩・砂糖・アミノ酸等・酸味料13日(木) 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19日(水) 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

食物アレルギー等がある場合は、必ずご確認ください。

17日(月) からいもち
餅米・さつま芋・上白糖・きな粉・塩20日(木) 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21日(金) 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・Na11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



お箸を正しく使いましょう



地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう



日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

給食では、20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。