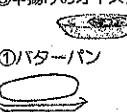
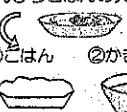
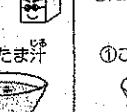
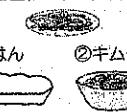
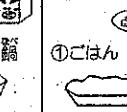
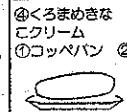
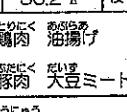
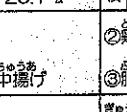
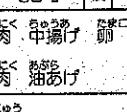
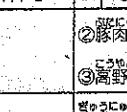
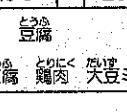
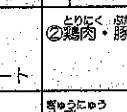
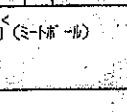
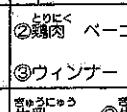
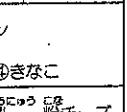
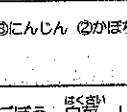
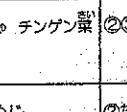
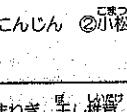
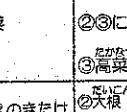
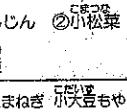
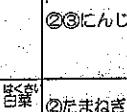
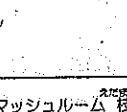
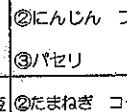
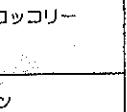
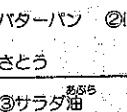
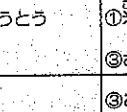
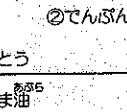
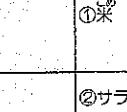
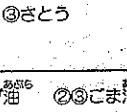
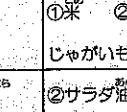
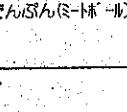
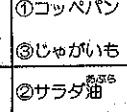
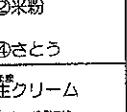
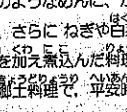
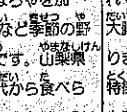
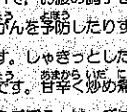
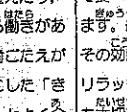
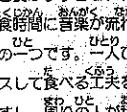
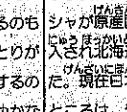
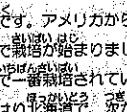
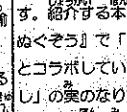
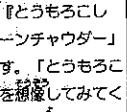
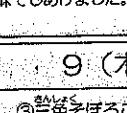
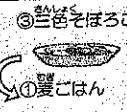
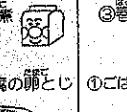
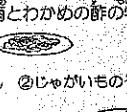
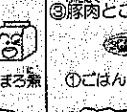
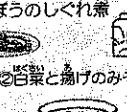
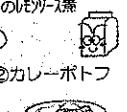
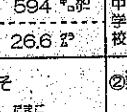
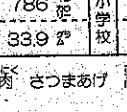
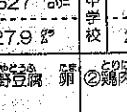
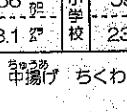
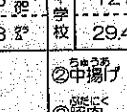
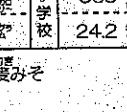
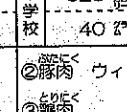
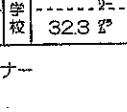
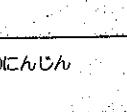
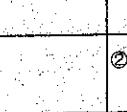
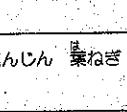
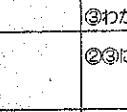
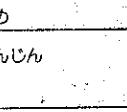
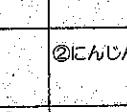
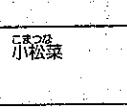
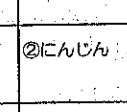
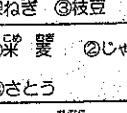
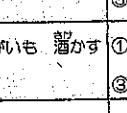
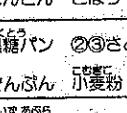
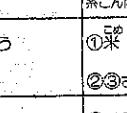
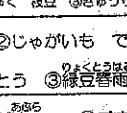
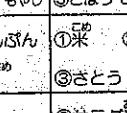
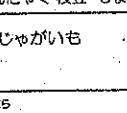
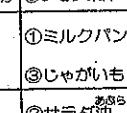
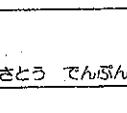
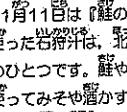
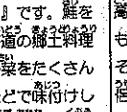
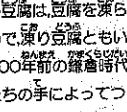
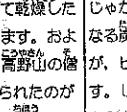
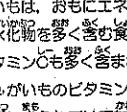
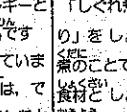
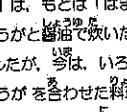
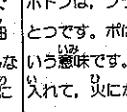
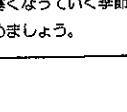
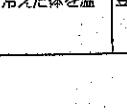
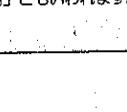
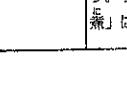
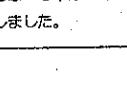
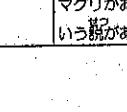
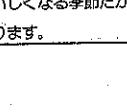
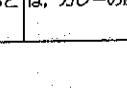
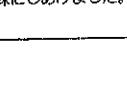


令和5年度 11月 給食予定こんだて No. 1 指宿学校給食センター

\* どの料理に何の食材が使われているかわかるよう、番号を付けています。 \* (業者回収) センター回収

日 (曜)	1 (水)	2 (木)	6 (月)	7 (火)	8 (水)	
こんだけめい 献立名	③中揚げのオイスターソース味め ①バターパン ②ほうとう  	③きんぴらごはんの具 ①ごはん ②かきたま汁  	③高菜と墨わらの炒め物 ①ごはん ②キムチ鍋  	③コールスローサラダ ①ごはん ②ミートボールのパセリ  	①セ ③きのことポテトの炒め物 ④くるまめきな セクリーム ①コッペパン ②★コーンチャウダー  	
エネルギー kcal	中学校 774 <sup>10</sup> g 小学校 605 <sup>10</sup> g	中学校 745 <sup>10</sup> g 小学校 587 <sup>10</sup> g	中学校 720 <sup>10</sup> g 小学校 565 <sup>10</sup> g	中学校 781 <sup>10</sup> g 小学校 615 <sup>10</sup> g	中学校 756 <sup>10</sup> g 小学校 619 <sup>10</sup> g	
たんぱく質 g	36.2 <sup>10</sup> g 29.1 <sup>10</sup> g	33.3 <sup>10</sup> g 27.1 <sup>10</sup> g	32.3 <sup>10</sup> g 26.3 <sup>10</sup> g	21.9 <sup>10</sup> g 18.3 <sup>10</sup> g	31.3 <sup>10</sup> g 26.2 <sup>10</sup> g	
おさかな・肉・卵	②とりにく 鮭の煮物 ③豚肉 大豆ミート 中揚げ  	②鶏肉 中揚げ 鶏 ③豚肉 油あけ  	②豚肉 牛乳 ③高野豆腐 鶏肉 大豆ミート  	②鶏肉・豚肉 ミートボール  	②鶏肉 ベーコン ③ウィンナー ④きなこ  	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
おさかな・肉・卵	②③にんじん ②かぼちゃ テンゲン葉  	②③にんじん ②小松菜  	②③にんじん ②小松菜  	②③にんじん  	②にんじん ブロッコリー ③パセリ  	
4群	②ごぼう 白菜 シメジ ③たまねぎ 豆腐  	②たまねぎ 千し椎茸 えのきだけ ③ごぼう 納豆 ごま油  	②大根 たまねぎ 小大豆もやし 白菜 ③キムチ  	②たまねぎ マッシュルーム ③キャベツ きゅうり コーン  	②たまねぎ コーン ③シメジ マッシュルーム  	
5群	①パン・めん ③さとう  	①米 ②でんぶん ③さとう  	①米 ③さとう  	①米 ②でんぶん ミートボール ②サラダ油  	①コッペパン ②米粉 ③じゃがいも ④さとう ②サラダ油 生クリーム ③オリーブ油 ④植物油  	
6群	②③サラダ油  	ほうとうは、幅広の手打ちしたうどんのやなめんに、かぼちゃを加え、さらにねぎや白菜など季節の野菜を加えて煮込んだ料理です。山菜類の鶏料理で、平安時代から食べられていたそうです。もともとは、みそ味ですが、なんの味でもOKです。少し油味でしあげました。	ごぼうには、食物せんいが多く含まれていて、お腹の調子を整えたり、大腸がんを予防したりする働きがあります。しゃきっとした歯ごたえが特徴です。白菜を炒め煮にした「ごんびらごぼう」は、ごはんとよく合います。ごはんを、もりもり食べましょう。	ごはんには、明るい雰囲気でリラックスして食べると腹がすすむといつれています。給食時間に音楽が流れるのもその効果の一です。一人ひとりがリラックスして食べる工夫をするのも大切です。周りの人が羨やかな気持ちでいるように心がける事も大切です。	ミートボールのハヤシライスにたっぷり使われているたまねぎは、ヘルシーシャが原産です。アメリカから輸入され北海道で栽培が始まりました。現在日本で一番栽培されているところは、やはり北海道で、次が九州の佐賀県です。給食のたまねぎは北海道産や佐賀県産がほとんどです。	* 本とコラボ給食(予印)* 今日の給食は「本とコラボ給食」です。紹介する本は『とうもろこしぬぐそう』で「コーンチャウダー」とコラボしています。「とうもろこし」の奥のなり方を想像してみてください。本を見たこと、読んだことのないひとは図書館でさがしてみてください。
ひとくら 一口メモ	こんだけめい 献立名	9 (木)	10 (金)	13 (月)	14 (火)	15 (水)
	③三色そぼろごはんの具 ①麦ごはん ②石狩芋  	③レモンとコボリの揚げ物 ①黒糖パン ②高野豆腐の卵とじ  	③春雨とわかめの酢の物 ①ごはん ②じゃがいものそぼろ  	③豚肉とごぼうのしぐれ煮 ①ごはん ②白菜と揚げのみぞれ  	③鶏肉とポテトのソテー煮 ①ミルクパン ②カレー・ポトフ  	
エネルギー kcal	中学校 753 <sup>10</sup> g 小学校 594 <sup>10</sup> g	中学校 786 <sup>10</sup> g 小学校 627 <sup>10</sup> g	中学校 756 <sup>10</sup> g 小学校 598 <sup>10</sup> g	中学校 721 <sup>10</sup> g 小学校 569 <sup>10</sup> g	中学校 828 <sup>10</sup> g 小学校 656 <sup>10</sup> g	
たんぱく質 g	32.1 <sup>10</sup> g 26.6 <sup>10</sup> g	33.9 <sup>10</sup> g 27.9 <sup>10</sup> g	28.1 <sup>10</sup> g 23.3 <sup>10</sup> g	29.4 <sup>10</sup> g 24.2 <sup>10</sup> g	40.7 <sup>10</sup> g 32.3 <sup>10</sup> g	
おさかな・肉・卵	②鶏 中揚げ 米みそ ③鶏 大豆ミート 鶏  	②鶏肉 さつまいも 高野豆腐 鶏  	②鶏肉 中揚げ ちくわ  	②中揚げ 麦みそ ③豚肉  	②豚肉 ウィンナー ③鶏肉  	
1群	魚・肉・卵 ②鶏 中揚げ 牛乳 ③鶏 大豆ミート 鶏  	②牛乳 	③わかめ 	②にんじん ③にんじん ②にんじん  	②にんじん ③にんじん ②にんじん ②にんじん  	
2群	牛乳・乳製品 小油・海藻  	②にんじん 	②にんじん ③にんじん  	②にんじん ③にんじん ②にんじん ②にんじん  	②にんじん ③にんじん ②にんじん ②にんじん  	
3群	②にんじん 	②にんじん 	②にんじん ③にんじん  	②にんじん ③にんじん ②にんじん ②にんじん  	②にんじん ③にんじん ②にんじん ②にんじん  	
4群	その他野菜 ②大根 系こんにゃく 白菜 ③れんこん ごぼう  	②たまねぎ 千し椎茸 キャベツ ③れんこん ごぼう  	②たまねぎ たけのこ 千し椎茸 ③ごぼう こんにゃく 蒜苔  	②白菜 小大豆もやし 深ねぎ ③ごぼう こんにゃく 蒜苔 ショウガ  	②たまねぎ 大根 シメジ ③レモン 果汁  	
5群	米・パン・めん ③さとう  	①米 麦 ②じゃがいも 酒かす ③でんぶん 小麦粉  	①黒糖パン ②③さとう ③でんぶん 小麦粉  	①米 ②じゃがいも でんぶん ②③さとう 緑豆餅  	①ミルクパン ②カレー・ポトフ ③じゃがいも さとう でんぶん  	
6群	油 ③サラダ油  	③大豆油  	③大豆油 ごま  	②サラダ油 ③ごま  	②サラダ油 ③大豆油  	
ひとくら 一口メモ	11月11日は『鶏の日』です。鶏を使った料理は、北海道の鶏料理のひとつです。鶏や野菜をたくさん使ってみやげなど味付けします。醤油・醤油で、体を温める上位がされている料理です。だんだんと醤油くなっていく季節、冷えた体を温めましょう。	豆乳豆腐は、豆腐を煮らせて乾燥したもので、練り豆腐ともいいます。およそ800年前の鎌倉時代、高野山の僧侶たちの手によってつくられたのがはじまりとされています。地方によっては「しみ豆腐」とか「こおり豆腐」ともいわれます。	じゃがいもは、おもにエネルギーとなる炭水化物を多く含む食品ですが、ビタミンCも多く含まれています。じゃがいものビタミンCは、でんぶん中に守られていて加熱したときの損失が他の野菜と比べ少ないです。今日は「じゃがいものそぼろ煮」にしました。	「しぐれ煮」は、もとは「はまぐり」をしようと鍋で煮て飲いた曲輪のことでしたが、今は、いろんなお味噌が合うから野菜などをじっくり煮てから野菜と一緒に煮込み料理に使われています。しぐれ煮といわれる原因是、野菜の水分を落として野菜を温めることで野菜の旨味が引き立つからです。じっくり煮込んで野菜の旨味が引き立つからです。マグリがおいしくなる季節だからです。	ポトフは、フランスの家庭料理のひとつです。ポトフは、野菜や肉と一緒に煮込んで野菜などを温めることで野菜の旨味が引き立つからです。マグリがおいしくなる季節だからです。	

令和5年度 11月 給食予定こんだて No. 2 指宿学校給食センター

※ どの料理に何の食材が使われているかわかるよう、番号を付けています。 ※ **(業)業者回収**

※ **業者回収** 七

指宿学校給食センター

この料理に用いる食材を使正在していけるかわるひく、写真を付けて下さい。			16(木)	17(金)	20(月)	21(火)	22(水)
日(曜)	17(金)	20(月)	21(火)	22(水)			
献立名	③まっくろすけあえ ①麦ごはん ②みそおでん 	⑤大根サラダ ①バーバン サツマイモのクリーム煮 	③豚内のごま炒め ①こはん ②★豚場所のみそ汁 	③青パパイヤの酢の物 ①ごはん ②豚肉のみそ煮 	③キーマカレー ①ドッグパン ②ジュリアンスープ 		
英語表記	工ネルギー たんぱく質 Kcal g	中 学校 758 27.3	中 学校 596 22.6	中 学校 729 29.1	中 学校 580 23.7	中 学校 725 27.2	中 学校 569 22.4
栄養価	中 学校 760 29.2	中 学校 596 24.5	中 学校 727 33.3	中 学校 569 26.4	中 学校 727 33.3	中 学校 569 26.4	
おもに野菜であるもの	1群 蒸し・煮物 葉みそ	とりにく ②鶏肉 うすら卵 2群 牛乳・乳製品 ②昆布 ③ひじき	とりにく ②鶏肉 3群 根茎・葉菜 ②③にんじん	ちゅうあ 中揚げ 葦みそ ③豚肉	ちゅうあ 中揚げ 葦みそ ②豚肉	ちゅうあ 中揚げ 葦みそ ②ベーコン 豚肉 大豆ミート	
おもに魚であるもの	4群 その他の野菜 果物 枝豆 ③きゅうり キャベツ コーン	大根 こんにゃく 千し椎茸 枝豆 ③きゅうり キャベツ コーン	たまねぎ しめじ 棱豆 ③大根 きゅうり コーン	たまねぎ なす 白菜 枝豆 ごぼう 枝豆	たまねぎ なす 白菜 枝豆 ごぼう 枝豆	たまねぎ なす 白菜 枝豆 ごぼう こんにゃく 棱豆 きゅうり キャベツ 青パパイヤ	
おもにエネルギーになる	5群 米・パン・めん いも・砂糖 ②③さとう	①米 麦 ②じゃがいも ③さとう	①バーバン サツマイモ 薪粉 ③さとう	米 ②じゃがいも ③さとう	米 ②じゃがいも 黒砂糖 ③さとう	ドッグパン ②じゃがいも	
ひとくち 一口メモ	③アーモンド サラダ油 油	融出でくる「まっくろすけ」は、「すすわたり」と言われていますが、豊日の「まっくろすけ」はひじきです。ひじきはミネラルが豊富で、骨粗鬆症の予防になるカルシウムやカリウム、マグネシウムなどを含んでいます。また食物せんいも豊富です。	硫球から伝わったさつまいもは、鹿児島の火山灰を含む水はけのよい土壌に育ち、そして台風などの自然災害に強い作物として指宿、山川から全国に広がりました。さつまいもの生産量は鹿児島が全国一です。	*本とコラボ後発(火曜)* 今日の献立は、先とコラボ後発であります。絶対する本と「はつきまい福島県」です。「豚場所のみそ汁」の中には、豊後の豚場力士たちが入っています。どんな野菜力士たちが入っているのか探してみてください。皆さんのお器の中でも相棒が詰まっているかもしれませんね。	猪俣旬野菜の日 ★青パパイヤ★ 青パパイヤはアメリカ生まれのパパイヤですが、完熟するまえの青パパイヤは、知鶴や鹿児島ではよく食べられています。どんな野菜力士たちが入っているのか探してみてください。皆さんのお器の中でも相棒が詰まっているかもしれませんね。	ジュリアンとは、フランスの調理で使う用語で野菜の半切りのことです。女性の黒髪をあらわす言葉から来ています。ジュリアンスープは真を半切りにそろえたスープです。牛ーマカレーは、ドッグパンにはさんで食べてしまふ。	

日(曜)	24(金)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)
ここんどでめい 献立名	<p>③豆腐ハーブの和風ソースかけ ①黒糖パン ②真だくさんうどん</p>	<p>③いりごと大豆の佃煮 ①ごはん ②豚すき焼き</p>	<p>③きびなごのさらさ揚げ ①ごはん ②厚揚げときのこのみそ汁</p>	<p>③★イタリアンサラダ ①バーガーパン ②★パンのミートソース</p>	<p>⑦③ゆずドレッシングサラダ ①パン ②きのこ入り豚汁 ①わかめごはん ②きのこ入り豚汁</p>
栄養面 たんぱく質	<p>エネルギー kcal 中学校 716 程度 小学校 584 程度 たんぱく質 g 中学校 33.9 程度 小学校 28.9 程度</p>	<p>中学校 778 程度 小学校 610 程度 中学校 34.4 程度 小学校 28.5 程度</p>	<p>中学校 744 程度 小学校 583 程度 中学校 30.1 程度 小学校 24.7 程度</p>	<p>中学校 754 程度 小学校 586 程度 中学校 31.1 程度 小学校 25.1 程度</p>	<p>中学校 734 程度 小学校 588 程度 中学校 23.1 程度 小学校 20.1 程度</p>
おもに体内に吸収されるものになる 1群	<p>魚・肉・卵・鶏肉 ②鶏肉 油揚げ 鮭味みそ ③豆腐 鮭味みそ ④かつお節</p>	<p>②豚肉 中揚げ ③大豆</p>	<p>②中揚げ 鮭味みそ</p>	<p>②豚肉 大豆ミート</p>	<p>②豚肉 鯖味揚げ 鮭味みそ</p>
おもに体内に吸収されるものになる 2群	<p>牛乳：乳製品 ①さかな：かいし 小魚・海そう</p>	<p>牛乳 ③煮干し</p>	<p>牛乳 ③きびなご</p>	<p>牛乳</p>	<p>牛乳 ①わかめ</p>
おさじに伴う他の野菜 3群	<p>りんご・かぶ・なす 銀芽白菜葉</p>	<p>②にんじん</p>	<p>②にんじん</p>	<p>②にんじんトマト煮 ③ビーマン ④赤ビーマン プロッコリー</p>	<p>②③にんじん</p>
おさじに伴う他の野菜 4群	<p>唐の位の野菜 その他の野菜 5群 6群</p>	<p>②大根 ②ごぼう 蕎ねぎ ③たまねぎ</p>	<p>②たまねぎ 千し椎茸 紫こんにゃく 大豆もやし えのきだけ 白菜 蕎ねぎ ねぎ</p>	<p>②たまねぎ えのきだけ しめじ ③キャベツ きゅうり</p>	<p>②大根 ごぼう こんにゃく 蕎ねぎ しめじ ③キャベツ きゅうり コーン ゆず</p>
おさじに伴う野菜 5群	<p>果・パン・めん いちも・砂糖</p>	<p>①黒糖パン ②うどん ③さとう でんぶん</p>	<p>①米 ②③さとう ③はちみつ</p>	<p>①米 ②じゃがいも ③でんぶん さとう</p>	<p>①バーガーパン ②パンネ ④さつまいも さとう</p>
ひとくち 一口メモ	<p>いいじの白「福岡本格本舗」 山川は、百本育成のかつお節加工の業者です。指宿市の給食では、全て山川産のかつお節を使っています。11月24日は「いいじの白」です。とうふハンバーグやうどんにかつお節を使ってください。途中で加えて味の変化も楽しんでみてください。</p>	<p>いいじこと豆豉の佃煮に使われている魚は「かたくちいわし」という種類の魚です。骨まで丸ごと食べられるのでカルシウムをたくさんとることができます。カルシウムは成長期には欠かせない大事な栄養です。ごはんといっしょに食べましょう。</p>	<p>吉びなごは、鹿児島の郷土料理として紹介される代表的な魚です。油で揚げて調理したきびなごは、頭から尾までまるごと食べられます。体を作るためには、もちろんカルシウムもたくさんとれます。</p>	<p>*吉びなごとカラボ組合(大浦)* 吉びなごは「本とカラボ船食」で紹介する本とカラボ船食であります。紹介する本は「おかしな『おかしな』」といい「マン」です。「ビーマン」は、みんなに好かれるお菓子になりましたが、お菓子にはできなかったですが、みなさんのお腹を支える野菜の一つとして今日の組合を使っています。</p>	<p>*ごほうび組合* ~南房総~ 吉びなごは「本とカラボ船食」で紹介する本とカラボ船食であります。紹介する本は「おかしな『おかしな』」といい「マン」です。「ビーマン」は、みんなに好かれるお菓子になりましたが、お菓子にはできなかったですが、みなさんのお腹を支える野菜の一つとして今日の組合を使っています。</p>