

11月 こんだて表

No.1
(小・中学校用)

学校給食センターでは、『**地産地消**』に取り組んでいます。
伊佐産の食材は、**太字下線**で示してあります。



令和5年度 11月
伊佐市立学校給食センター

日 曜日	献立名 (牛乳は毎日つきます)	食品のグループ (主なほたらき)					エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g	はいげんき 配膳図	ひとくち 一口メモ	
		エネルギーになる		からだを 体をつくる		からだを 体の調子をととのえる						
1 水	ひのひかりごはん 里芋と豚肉のごまみそ煮 高菜とひじきの炒め物	今日より米は新米です										
2 木	コッペパン	こむぎこ さとう	マーガリン		ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ しめじ	627	27.8		かぼちゃには、ベータカロテンという栄養が豊富に含まれています。皮膚を健康に保つ効果や風邪をひきにくくする効果があります。今日はグラタンに入っていますので、しっかり食べてください。また、ミルクもついてます。今日はコーヒー味のミルクです。牛乳に混ぜてコーヒー牛乳を作ってくださいね。	
	かぼちゃのグラタン 大根サラダ ミルク	こむぎこ ホワイトル	あぶら	とりにく しほはなまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ しめじ	779	33.5			
6 月	表ごはん 筑前煮	こめ むぎ	じゃがいも	あぶら	とりにく さつまあげ あつあげ	ごんぶ	にんじん いんげん	水田こぼろ こんにゃく れんこん <u>しいたけ</u>	670	28.2		11月に入ってから、お米は新米になっています。新米は水分を多く含んでいるため、炊くときは水を少なめにしています。伊佐米は豊かな土、きれいな水、昼と夜の寒暖差によって、おいしいお米ができます。私たちは地元で収穫されたおいしい伊佐米を給食で食べることができます。とても幸せなことですね。感謝して食べましょう。
	ピリ辛みそ	さんおんとう	あぶら	ぶたにく だいす 菜みそ		にんじん	たまねぎ たけのこ えだまめ	800	33.2			
7 火	キムタクごはん	こめ むぎ さとう	ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう		だいこん はくさい えだまめ	673	24.2		今日は、人気の「キムタクごはん」です。レシピは給食センターのホームページに載せる予定ですので、お家の人と一緒に作ってみてくださいね。	
	タイビーエン フルーツ添い	はるさめ	あぶら	ぶたにく うすらたまご かまぼこ	きくらげ	にんじん	たまねぎ キャベツ きくらげ	829	30.0		タイビーエンは熊本の中華料理店や家庭でも定番の一品です。春雨をたっぷり入れ、炒めた野菜や豚肉、かまぼこなどを入れた具沢山の中華春雨スープのことを言います。中国で祝い事などの特別な日に食べるスープで縁起の良い料理です。	
8 水	表ごはん のっぺい汁 さばの味噌煮 切干大根の甘酢炒め	こめ むぎ	じゃがいも でんぷん	あぶら	とりにく とうふ		にんじん	れんこん こんにゃく 水田こぼろ <u>しいたけ 金山ねぎ</u>	689	27.2		今日は11月8日「いい歯の日」ということで、よく噛むことを意識して食べてみましょう。毎日の食事をおいしく食べるためには、健康な歯と口を守ることが大切です。1日30回を目安に噛んでください。食後の歯みがきを怠らぬようにして、健康で丈夫な歯を保ちましょう。
	ヒタパン	こむぎこ さとう	あぶら		ぎゅうにゅう たろしあんこう		にんじん ほうれんそう	だいこん	790	30.4		
9 木	ラビオリのトマト煮	じゃがいも <u>こむぎこ</u> さんおんとう ぼんこ さとう	あぶら		ガラパンソー マローファットピース レッドキドニー ベーコン	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム セロリ	601	28.4		「ラビオリのトマト煮」のラビオリとは、ひき肉やみじん切りにした野菜などを食材に挟んだパスタのことを言います。イタリア料理のひとつでトマトソースともよく合います。また、今日はいつもと違うパンです。照り焼きチキンとキャベツのマヨえをパンに、ピタッと挟んで食べてください。	
	照り焼きチキン キャベツのマヨ和え	さんおんとう	ごまあぶら	とりにく			キャベツ きゅうり	742	34.7			
10 金	少なめわかめごはん ちゃんぽん	こめ むぎ	こむぎこ	ごまあぶら ごま	ぶたにく うすあげ	にんじん こまつな	キャベツ コーン <u>金山ねぎ</u>	650	24.5		わかめはどどこで採れるでしょうか？正解は「海」です。わかめは、わかめの芯の部分のカットして加工した食品です。シャキシャキとした噛み応えのある食感が特徴です。また、わかめは葉の部分は「わかめ」です。今日はご飯にわかめが入っています。茎と葉の部分がどちらも入っている面白い献立です。	
	星わかめの中華炒め	さんおんとう	アーモンド ごまあぶら	ベーコン	くきわかめ	にんじん ちんげんさい		795	30.1			
13 月	表ごはん 炊きたけ 元気がでるレバー チーズ(中のみ)	こめ むぎ	でんぷん じゃがいも	あぶら	ぶたにく うすあげ	にんじん こまつな	たけのこ 水田こぼろ <u>しいたけ</u> こんにゃく	636	28.4		今週は栄養調査の一週間です。栄養調査は、皆さんがどれくらいの栄養をとれているか調査し、給食を作る上で、もっと工夫ができないか研究するために行われます。しっかり栄養をとるために、苦手なものもまずは一口挑戦してみましょう。	
	表ごはん 秋ナスのみそ汁	こめ むぎ			とうふ うすあげ 煮みそ	わかめ	かぼちゃ にんじん	なす キャベツ えのき <u>金山ねぎ</u>	637	28.3		さばの上にかけているソースは人参をすりおろしてマヨネーズと混ぜたソースです。もみじ色のソースなので、もみじ焼きです。さばは今が旬の魚なので脂がのって、とても美味しいです。さばの脂には血液をサラサラにする効果があります。血液のめぐりがよくなると、脳のたろきもよくなるので、勉強にも集中しやすくなりますよ。
15 水	ひのひかりごはん 肉じゃが 手づくり鮭ふりかけ みかん	こめ	じゃがいも ざらめ	あぶら	ぶたにく あつあげ	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	665	26.6		今日は、デザートのみかんがついています。みかんは、今が旬の果物です。ビタミンAやビタミンCを豊富に含み、皮膚を健康に保つ働きをします。また、みかんの薄皮や白い「すじ」には血管を強くし、様々な病気を防いでくれる働きもあります。みかんは甘くておいしく、栄養も豊富です。おいしいですが、食べすぎには注意しましょう。	
	バターパン	こむぎこ さとう	マーガリン	たまご	ぎゅうにゅう たろしあんこう			633	26.8			
16 木	伊佐産さつまいものシチュー	さつまいも ホワイトル		とりにく	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん	たまねぎ しめじ マッシュルーム グリンピース	633	26.8		今日は、伊佐市で収穫された、さつまいもを使ったシチューです。さつまいもは、食物繊維が豊富で、腸内をきれいにする効果があります。また、さつまいもの皮に含まれるアントシアニンは目を健康にする効果や肌をきれいにする効果があります。今が旬の野菜ですので、とても美味しく栄養も豊富です。さつまいもは、いろいろな料理にアレンジできますので、ぜひお家の人とさつまいも料理を作ってみてください。	
	人参ドレッシングサラダ	さとう	ドレッシング	ガラパンソー マローファットピース		にんじん ブロッコリー	きゅうり コーン えだまめ たまねぎ オレンジ レモン	800	33.2			

11月 こんだて表

No.2
(小・中学校用)

学校給食センターでは、『**地産地消**』に取り組んでいます。
伊佐産の食材は、**太字下線**で示してあります。



令和5年度 11月
伊佐市立学校給食センター

日 曜日	主な食材 (牛乳は毎日つきます)	食品のグループ (主なはたらき)						エネルギー kcal	たんぱく質 g	配膳 箇	一口メモ
		エネルギーになる	体を つくる	体の調子をととのえる							
17 金	きのこ栗の混ぜご飯	<u>こめ</u> むぎ <u>さんおんとう</u>	くり ごまあぶら	ぶたにく うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	<u>しいたけ</u> <u>こんにゃく</u> しめじ	669	27.9		今日で栄養調査は終わりますが、皆さんはどれくらい給食を食べましたか？給食には成長期の体にとって必要な栄養量が入っています。しっかり食べましょう。今日の給食には栗が入っています。秋らしい献立です。自分で見て季節を感じたり、食べて季節を感じたり、入っている食材に対して「楽しむ食事」を心がけてくださいね。
	もずく入りかきたま汁	でんぷん	たまご とうふ	もずく	こまつな にんじん	たまねぎ <u>もやし</u>	803	33.1			
20 月	麦ごはん	<u>こめ</u> むぎ			ぎゅうにゅう			654	28.1		油淋鶏は、揚げた鶏肉に刻んだねぎと甘酸っぱいタレをかけた中国料理です。タレに入っているねぎは伊佐産の「金山ねぎ」を使用しました。金山ねぎは、瑞々しく甘いのが特徴で、よく給食にも登場しています。地元で採れた食べ物を地元の人が食べることを「地産地消」と言います。
	あさり入り中華スープ	クイックチオ <u>ほんこ</u> さとう	あぶら	とりにく	あさり	にんじん こまつな いら	きくらげ たまねぎ キャベツ	770	32.7		
	油淋鶏	でんぷん <u>さんおんとう</u>	ごまあぶら	とりにく			<u>金山ねぎ</u>				
21 火	大豆の変身みそ汁	<u>こめ</u> むぎ			ぎゅうにゅう			655	27.4		今日の「大豆の変身みそ汁」には大豆からできた食品が入っていますが、何があるでしょうか？正解は、薄揚げ、もやし、みそ、おからです。全て大豆からできた食品ということにびっくりしますよね。この食品以外にも醤油やみそ、豆乳、ゆば、豆腐、厚揚げなどがあります。食べ物何からできているか、どんなふうにかけているかを調べてみるのも面白いですよ。
	いわしのおかか煮	さとう <u>でんぷん</u>		いわし	かつおぶし			757	30.3		
	小松菜のさつと炒め	<u>さんおんとう</u>	ごまあぶら			こまつな にんじん	キャベツ				
22 水	チキンドリア(チキンライス)	<u>こめ</u> ホワイトルウ さとう		とりにく	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん パセリ トマト	たまねぎ マッシュルーム	650	25.2		今日のチキンドリアは、ごはんの上に温食のホワイトソースをかけて食べてください。ドリアは日本で考え出された創作料理です。グラタンと似ていますが、ご飯が入っていたらドリアです。生クリームとチーズをたっぷり入れてコクをだしています。よく噛んで食べましょう。
	ひじきとナッツのサラダ	<u>さんおんとう</u>	アーモンド あぶら		ひじき	にんじん プロッコリー	きゅうり コーン	788	30.4		
24 金	ひのひかりごはん	<u>こめ</u>			ぎゅうにゅう			657	27.2		さつま汁は鹿児島県の郷土料理です。鹿児島では江戸時代から親しまれ、さつま鶏を使って料理していました。鶏肉の脂はうま味が強く、おいしいダシがでます。さつま汁と似ている料理で「豚汁」がありますが、豚汁は豚肉を使っているため、肉の種類が違います。もともとは、さつま汁の方が最初に始まり、さつま汁に豚肉を入れるようになってから豚汁ができたと言われています。
	さつま汁	じゃがいも	あぶら	とりにく うすあげ	あさり	にんじん	だいこん 水田ごぼう <u>こんにゃく</u> <u>もやし</u> <u>金山ねぎ</u>	756	30.3		
	いわしの甘露煮	さとう <u>でんぷん</u>		いわし			キャベツ きゅうり				
27 月	少なめ麦ごはん	<u>こめ</u> むぎ			ぎゅうにゅう			645	24.9		かぶと大根は今は旬の野菜です。かぶと大根は淡色野菜の仲間です。白い実の部分には消化酵素が含まれているので、胃腸を元気にする効果があります。また、ビタミンCも豊富に含まれているので、風邪をひきにくく体につけてくれます。今日は甘酢につけて味付けしました。しっかり食べて元気な体を作りましょう。
	すき焼きうどん	こむぎこ ざらめ		ぎゅうにゅう		にんじん こまつな	<u>しいたけ</u> <u>ほくさい</u> <u>こんにゃく</u> <u>金山ねぎ</u>	809	31.1		
	しゅうまい(小2コ 中3コ)	さとう <u>こむぎこ</u> <u>みずあめ</u> <u>ほんこ</u>		ぶたにく			たまねぎ しょうが				
28 火	麦ごはん	<u>こめ</u> むぎ			ぎゅうにゅう			639	25.5		酢鶏は中華料理のひとつです。油で揚げた鶏肉を野菜と炒め、ケチャップと甘酢で味付けしています。ひとつの料理に、切ったり、揚げたり、炒めたり、様々な調理作業が入っています。ただ食べるだけではなく、どのように作っているのかな？と考えながら食べてもらえると作っている人は嬉しいですよ。よく味わって食べてくださいね。
	春雨と肉団子のスープ	ほろさめ <u>ほんこ</u> <u>でんぷん</u> さとう	ごま	とりにく かまぼこ かつお		にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ えのき	770	30.5		
29 水	麦ごはん	<u>こめ</u> むぎ			ぎゅうにゅう			715	21.4		給食のカレーは、皆さんがしっかりと栄養がとれるように、様々な調味料を入れて作っています。カレーのルー以外には、りんごやブルーソールのソース、金時豆、チーズなどが入っていて、たんぱく質やカルシウム、ビタミンを多く取ることができます。今日は、きのこやなすが入った「秋の味覚カレー」にしました。栄養満点のカレーを食べて午後からも元気に過ごしましょう。
	秋の味覚カレー	じゃがいも カレールー	あぶら	ぶたにく チーズ	きんときまめ	にんじん	しめじ たまねぎ なす えだまめ りんご プルーン	885	28.3		
30 木	フルーツボンズ	さとう			いりこ		みかん バイン もも ぶどう				ブルコギは牛肉と野菜を甘辛く味付けして炒めた韓国料理です。豆板醤という調味料を使ってピリ辛味にしています。豆板醤はソラマメに塩、赤唐辛子、麴などを加えて発酵させたものです。少し料理に入れるだけで、食欲がでてくる味付けになります。今日のブルコギドッグはパンに挟んで食べてくださいね。
	カルフィッシュ(中のみ)	さとう <u>でんぷん</u> <u>こめ</u>						600	27.7		
	縦割りのコッパパン	こむぎこ さとう	マーガリン		だるし <u>さんおんとう</u> <u>きゅうり</u>		たまねぎ パセリ	にんじん しめじ だいこん	756		

※ 都合により、献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。