



# 11月 こんだてよていひょう

—は島内産の食品です。  
知名町立学校給食センター（小学校）

|                              | 月  | 火  | 水   | 木   | 金  |
|------------------------------|--|--|---|---|--|
| <b>こんだてめい</b>                |  | 1 ① <b>爰ごはん</b><br>②牛乳<br>③五目煮<br>④魚のみそマヨ焼き                | 2 ①きなこ揚げパン<br>②牛乳<br>③ミネストローネ<br>④ごぼうとささみのソテー               | 3<br><b>文化の日</b><br>  | 4 ① <b>鶏飯</b><br>(爰ごはん・真・スープ・食のり)<br>②牛乳 ③フルーツトースト<br>④切干大根のごま酢和え            |
| 1・2群<br>体をつくるものになる食品         |  | ②ぎゅうにゅう ③とりく だいず さつまあげ ④アジ <b>むぎみそ</b>                     | ①きなこ ②ぎゅうにゅう ③ベーコン ④とりく                                     |   | ①とりく たまご のり ②ぎゅうにゅう ④だっしふんにゅう れんにゅう  |
| 3・4群<br>体の調子を整える食品           |  | ③にんじん れんこん たけのこ こんにゃく ごぼう いんげん ④ふかねぎ                       | ③セロリー にんじん たまねぎ パセリ トマト ④ごぼう こまつな にんじん コーン                  |   | ③にんじん ほしいたけ <b>パパイアゼリ</b> はねぎ ④にんじん きゅうり コーン ③ほしいたけ ④にんじん きゅうり にんじん コーン ⑤みかん |
| 5・6群<br>エネルギーのもとになる食品        |  | ①こめ むぎ ③じゃがいも さとう ④マヨネーズ(卵不使用) ごま                          | ①ロツペパン あぶら さとう ③じゃがいも スパゲティ ④ごま マヨネーズ(卵不使用)                 |   | ①こめ むぎ あぶら さとう ③ごま ごまあぶら さとう ④バター さとう  |
| エネルギー/たんぱく質<br>家庭でとってほしい食品   |  | 862kcal/32.6g<br>海藻・卵・果物                                   | 804kcal/23.3g<br>魚・海藻・卵・果物                                  |   | 859kcal/23.6g<br>豆・豆製品・魚・いも類   |
| <b>こんだてめい</b>                | 7 ①爰ごはん<br>②牛乳<br>③ワタンスープ<br>④彩り野菜のチャプチェ                             | 8 ① <b>少なめごはん</b><br>②牛乳<br>③高野豆腐の炒り魚<br>④バナナナッツ           | 9 ① <b>養茶ミルクパン</b><br>②牛乳 ③ポトフ<br>④かぼちゃコロッケ<br>～ブロッコリーを添えて～ | 10 ① <b>ごはん</b><br>②牛乳<br>③大豆の爰煮みそ汁<br>④魚の香味焼き  | 11 ① <b>ごぼうピラフ</b><br>②牛乳<br>③グラムチャウダー<br>④さつまいも蒸しパン                         |
| 1・2群<br>体をつくるものになる食品         | ②ぎゅうにゅう ③ハム ④ぎゅうにく   | ②ぎゅうにゅう ③こうやどうふ とりく ④だいず                                   | ②ぎゅうにゅう ③ウィンナー  | ②ぎゅうにゅう ③だいず とろろ おから あぶらあげ とうりゅう <b>むぎみそ</b> ④ブリ  | ①とりく ②ぎゅうにゅう ③あさり ④さくら ⑤しほなまめ ⑥ぎゅうにゅう ④とうりゅう                                 |
| 3・4群<br>体の調子を整える食品           | ③にんじん たまねぎ ほしいたけ テンゲンサイ ふかねぎ ④にんじん たけのこ ピーマン                         | ③ <b>さくらげ</b> <b>もやし</b> こまつな にんじん たまねぎ こんにゃく ④バナナチップ      | ③にんじん だいこん しめじ キャベツ きぬさや ④かぼちゃコロッケ(かぼちゃ たまねぎ) ブロッコリー        | ③にんじん だいこん ほろれんそう しめじ ④はねぎ  | ①ごぼう にんじん いんげん コーン ③にんじん たまねぎ パセリ ④にんじん                                      |
| 5・6群<br>エネルギーのもとになる食品        | ①こめ むぎ ③ワタン(こむぎ) ごまあぶら ④はるさめ さとう ごま ごまあぶら                            | ①こめ むぎ ③あぶら ④アーモンド カシューナッツ <b>こくろ</b>                      | ① <b>くわちやミルクパン</b> ③さつまいも でんぶん ④かぼちゃコロッケ(こむぎパン)             | ③じゃがいも ④さとう ごま  | ①こめ むぎ マーガリン ③こむぎ パター じゃがいも あぶら ④さつまいも ホットケーキミックス さとう                        |
| エネルギー/たんぱく質<br>家庭でとってほしい食品   | 865kcal/24.5g<br>豆・豆製品・魚・海藻・卵・いも類・果物                                 | 884kcal/28.0g<br>魚・海藻・卵・いも類・果物                             | 869kcal/23.4g<br>豆・豆製品・魚・海藻・卵・果物                            | 868kcal/28.4g<br>海藻・卵・果物  | 867kcal/25.5g<br>魚・海藻・卵・果物   |
| <b>残食調査</b><br><b>こんだてめい</b> | 14 ①爰ごはん<br>②牛乳<br>③さくらげのみそ汁<br>④じゃがいものカレー炒め                         | 15 ① <b>ごはん</b><br>②牛乳<br>③大豆の燗魚<br>④ぶりのねぎ塩焼き              | 16 ① <b>小さいチーズパン</b><br>②牛乳<br>③スパゲティ・ナポリタン<br>④フレンチサラダ     | 17 ①爰ごはん<br>②牛乳<br>③削り干し大根のみそ煮<br>④きんぴらごぼう  | 18 ① <b>ごはん</b><br>②牛乳<br>③もずくたまごスープ<br>④サメときくらげの旨酢あん                        |
| 1・2群<br>体をつくるものになる食品         | ②ぎゅうにゅう ③とうろ あぶらあげ <b>むぎみそ</b> ④ぶたにく だいずミート                          | ②ぎゅうにゅう ③だいず ひじき とりく さつまあげ ④ブリ                             | ②ぎゅうにゅう ③とりく ハム テーズ   | ②ぎゅうにゅう ③ <b>むぎみそ</b> とりく あつあげ さつまあげ ④あぶらあげ   | ②ぎゅうにゅう ③もずく たまご ハム ④サメ  |
| 3・4群<br>体の調子を整える食品           | ③ <b>さくらげ</b> にんじん だいこん <b>もやし</b> はねぎ ④にんじん いとこんにゃく いんげん            | ③にんじん こんにゃく ほしいたけ いんげん ④ふかねぎ                               | ③たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト ④キャベツ コーン にんじん ブロッコリー           | ③ほしいたけ にんじん きぬさや こんにゃく たけのこ ④ごぼう にんじん いんげん こんにゃく  | ③にんじん たまねぎ ほしいたけ はねぎ ④ <b>さくらげ</b> たけのこ にんじん たまねぎ グリンピース                     |
| 5・6群<br>エネルギーのもとになる食品        | ①こめ むぎ ③じゃがいも ④じゃがいも さとう あぶら   | ①こめ ③じゃがいも あぶら さとう ④ごま ごまあぶら さとう                           | ①チーズパン ③スパゲティ あぶら さとう ④アーモンド さとう あぶら マヨネーズ(卵不使用)            | ①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう ごまあぶら  | ①こめ ③さとう あぶら さとう でんぶん  |
| エネルギー/たんぱく質<br>家庭でとってほしい食品   | 807kcal/22.7g<br>魚・海藻・卵・果物   | 878kcal/30.2g<br>卵・果物                                      | 870kcal/27.1g<br>豆・豆製品・魚・海藻・卵・いも類・果物                        | 850kcal/22.4g<br>海藻・卵・果物  | 848kcal/27.1g<br>豆・豆製品・果物  |
| <b>こんだてめい</b>                | 21 ① <b>ごはん</b><br>②牛乳<br>③ <b>寄せ鍋</b><br>④パパイアの炒めもの                 | 22 ①チキンカレーライス<br>(爰ごはん)<br>②牛乳<br>③ベリーベリーフルーツポンチ           | 23<br><b>勤労感謝の日</b><br>                                     | 24 ① <b>ごはん</b><br>②牛乳<br>③さつま汁<br>④魚のもみじ焼き   | 25 ① <b>ごはん</b><br>②牛乳<br>③マーボー大根<br>④さくらげのナムル                               |
| 1・2群<br>体をつくるものになる食品         | ②ぎゅうにゅう ③とりく やきどうふ ④こんが まぐるあぶらづけ                                     | ①とりく テーズ ②ぎゅうにゅう   |   | ②ぎゅうにゅう ③とりく あぶらあげ <b>むぎみそ</b> おから ④アジ  | ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あかみそ だいず あつあげ  |
| 3・4群<br>体の調子を整える食品           | ③にんじん だいこん だいずもやし はくさい ふかねぎ しいたけ ④ <b>パパイア</b> <b>さくらげ</b> にんじん こまつな | ①にんじん たまねぎ グリンピース りんご ブルーベリー ③パイナップル もも みかん                | ③たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト ④キャベツ コーン にんじん ブロッコリー           | ③にんじん ごぼう だいこん こんにゃく だいずもやし はねぎ ④にんじん パセリ   | ③だいこん たまねぎ ほしいたけ グリンピース たけのこ にんじん ④ <b>さくらげ</b> キャベツ きゅうり にんじん だいずもやし        |
| 5・6群<br>エネルギーのもとになる食品        | ①こめ ③くずきり ④ごまあぶら ごま  | ①こめ むぎ あぶら さとう こむぎ パター じゃがいも ③いちごゼリー ブルーベリーゼリー             | ①スティックドッグ(ぎゅうにく とりく ぶたにく) ②ぎゅうにゅう ③とりく スキムミルク ぎゅうにゅう        | ①こめ ③じゃがいも あぶら ④マヨネーズ(卵不使用)   | ①こめ ③さとう でんぶん ごまあぶら あぶら ④ごま ごまあぶら さとう  |
| エネルギー/たんぱく質<br>家庭でとってほしい食品   | 851kcal/26.0g<br>豆・卵・いも類・果物  | 899kcal/19.3g<br>豆・豆製品・魚・海藻・卵                              | 870kcal/27.1g<br>豆・豆製品・魚・海藻・卵・いも類・果物                        | 882kcal/28.6g<br>海藻・卵・果物  | 853kcal/24.1g<br>魚・海藻・卵・いも類・果物   |
| <b>こんだてめい</b>                | 28 ① <b>ごはん</b><br>②牛乳<br>③おでん<br>④小魚とひじきの佃煮                         | 29 ① <b>少なめわかめ爰ごはん</b><br>②牛乳<br>③かぼちゃほうとう<br>④小松菜とじゃこの炒め物 | 30 ①セルフホットドッグ<br>(縦割パン・スティック・ツナ・キャパ)<br>②牛乳<br>③白菜のクリーム煮    | <b>わしょく ころし</b><br><b>「和食」の心を知ろう!</b><br>平成25年「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。<br>海・山・里と豊かな表情をもつ国土に育まれてきた日本の食文化は、栄養バランスに優れた健康的な食事として、世界中から注目を浴びています。<br>「自然の尊重」という考え方が貴か<br>れていることも和食の特徴です。 |  |
| 1・2群<br>体をつくるものになる食品         | ②ぎゅうにゅう ③とりく あつあげ ちくわ こんが うずらたまご ④ひじき たづりにほし こんが かつおぶし               | ①わかめ ②ぎゅうにゅう ③とりく <b>むぎみそ</b> ④あぶらあげ しらすぼし かつおぶし だいずミート    | ①スティックドッグ(ぎゅうにく とりく ぶたにく) ②ぎゅうにゅう ③とりく スキムミルク ぎゅうにゅう        |   |  |
| 3・4群<br>体の調子を整える食品           | ③にんじん だいこん こんにゃく いんげん ⑤みかん   | ③かぼちゃ たまねぎ ほしいたけ にんじん ふかねぎ ④こまつな <b>もやし</b> にんじん           | ①スティックドッグ(たまねぎ) キャベツ ③はくさい にんじん たまねぎ グリンピース                 |   |  |
| 5・6群<br>エネルギーのもとになる食品        | ①こめ ③じゃがいも ④ごま さとう   | ①こめ むぎ ③ほうとうめん あぶら ④ごまあぶら さとう                              | ①たてわりパン スティックドッグ(さとうパン) でんぶん ③じゃがいも あぶら こむぎ パター             |   |  |
| エネルギー/たんぱく質<br>家庭でとってほしい食品   | 864kcal/26.8g<br>緑黄色野菜   | 878kcal/26.1g<br>海藻・卵・いも類・果物                               | 815kcal/26.3g<br>豆・豆製品・魚・海藻・卵・果物                            |   |  |

★物質調達都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

**素材の味をまかせ**

地域の産物に合わせて多様な食材を用い、素材の味を最大限に生かす調理技術や調理器具が発達してきました。

**健康的な食事**

ごはん中心の「一汁三菜」を基本としたうま味を生かす適度な栄養バランスが、日本人の健康を支えてきました。

「いい日本食」の飽食合わせから、11月24日が「和食の日」に決まりました。給食でも、24日(水)に和食の日のメニューを実施予定です。





# 11月 給食カレンダー (中学校)

| 月   | 火  | 水   | 木  | 金   |
|---|--|---|--|---|
| <p><b>琴智の知産知消</b><br/>(地産地消)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ババイヤ</li> <li>・ババイヤ漬け</li> <li>・もやし</li> <li>・きくらげ</li> <li>・むぎみそ</li> <li>・黒糖</li> <li>・緑茶</li> </ul> | <p>1</p> <p>魚のみそマヨ焼き</p> <p>ごはん 五目煮</p> <p>みそマヨ焼きは、地元の麦みそやマヨネーズなどに魚を漬け込んでから、オープンで焼いています。コクとうま味が染み込んだ料理です。</p>                    | <p>2</p> <p>ごはん ささみのステーキ</p> <p>ごはん 揚げパン ミネストローネ</p> <p>人気の「きなこ揚げパン」が登場します！コッパンを油で揚げて、きな粉や砂糖をまぶして作ります。ピニール袋を使って食べましょう。</p>  | <p>3</p> <p>ぶんか 文化の日</p>   | <p>4</p> <p>ごはん 鶏肉の味噌汁</p> <p>ごはん 鶏肉の味噌汁 (スープ)</p> <p>知名小6年生が立ててくれた献立です。地元のババイヤ漬けを使った、郷土料理の献立を考えてくれました。よく噛んで食べましょう。</p>       |
| <p>7</p> <p>彩り野菜のチヂミ</p> <p>ごはん ワンタンスープ</p> <p>ワンタンは、小麦粉を練ってのばしたもので、スープに入れたり、中にひき肉を入れて食べます。今日は、皮だけをスープに入れています。</p>  | <p>8</p> <p>バナナチップ</p> <p>ごはん 高野豆腐の炒め煮</p> <p>11月8日は「いい菌の日」です。バナナチップやロースト大豆をカリッと香ばしく焼いたバナナチップを作ります。よく噛んで食べましょう。</p>              | <p>9</p> <p>ごはん 彩り野菜のポトフ</p> <p>彩り野菜のポトフ</p> <p>知名中3年生・文化部が考えた献立です。かぼちゃが苦手な人も食べやすいようにコロッケにしました。彩りのプロツコロも良いですね。</p>          | <p>10</p> <p>魚の香味焼き</p> <p>ごはん 大豆の茶巾拭き</p> <p>小学3年生の国語「すがたを 変える大豆」とコラボ給食です。大豆や豆腐・油揚げ・みそ・豆乳などの大豆製品を入れています。</p>  | <p>11</p> <p>ごはん 秋の味覚・さつまいも</p> <p>ごはん 秋の味覚・さつまいも</p> <p>秋の味覚・さつまいもを使って、手作りの蒸しパンを作ります。熱を通すと、甘くなり、色も鮮やかになります。トッピングに使っています。</p> |
| <p>14</p> <p>ごはん じゃがいものカレー</p> <p>ごはん じゃがいものカレー</p> <p>残食調査です。みなさんが給食からどのくらい栄養を摂っているかを調べます。残した物は入ってきた食缶に返すようにしましょう。</p>   | <p>15</p> <p>ごはん ぶりのお味噌焼き</p> <p>ごはん ぶりのお味噌焼き</p> <p>ひじきは、血を造るために必要な鉄分を多く含んでいます。成長期のみなさんにぜひ食べてもらいたい食品のひとつです。</p>                 | <p>16</p> <p>ごはん フレンチヤクダ</p> <p>ごはん フレンチヤクダ</p> <p>スパゲティ・ナポリタンは、日本生まれの料理です。日本人好みの甘酸っぱいトマトソースやケチャップが普及したことにより、全国に広まりました。</p> | <p>17</p> <p>ごはん さくら餅</p> <p>ごはん さくら餅</p> <p>割り干し大根は、大根を切つて、天日にさらして作る、保存食です。味や栄養が凝縮されているので、噛むほどに、うま味が広がります。</p>  | <p>18</p> <p>ごはん サメの甘酢あん</p> <p>ごはん サメの甘酢あん</p> <p>なまよし献立 与論島と沖永良部島のなまよし献立です。与論のサメと沖永良部島のきくらげを使った、なまよしメニューです。</p>             |
| <p>21</p> <p>ごはん ババイヤの炒め煮</p> <p>ごはん ババイヤの炒め煮</p> <p>今日は、生椎茸や深ねぎ、くずきりが入った寄せ鍋を作ります。温かいうちに「いただきます」ができるよう給食当番に協力しましょう。</p>   | <p>22</p> <p>ごはん パパイヤフルーツポンチ</p> <p>ごはん パパイヤフルーツポンチ</p> <p>給食センターのカレーは手作りのルーを作っています。バターや小麦粉、スパイスを炒めます。副食は、ヨーグルト風味のフルーツポンチです。</p> | <p>23</p> <p>きんろうかんしや 勤労感謝の日</p>  | <p>24</p> <p>魚のみそ焼き</p> <p>ごはん 魚のみそ焼き</p> <p>11月24日は『和食の日』です。今から8年前に、日本の伝統的な食文化が世界に誇れるものと認められました。大切に守っていきましょう。</p>   | <p>25</p> <p>ごはん さくら餅のナマリ</p> <p>ごはん さくら餅のナマリ</p> <p>大根のおいしい季節になりました。大根は寒さから身を守るために糖を蓄えるので、寒ければ寒いほど甘く、おいしくなります。</p>           |
| <p>28</p> <p>ごはん 小魚の味噌汁</p> <p>ごはん 小魚の味噌汁</p> <p>寒くなると、アツアツのおでんが食べたくなりますね。大きめに切った野菜や結び昆布、うずら卵を朝からコトコト煮込んで作ります。</p>  | <p>29</p> <p>ごはん 小松菜とじゃこの炒め煮</p> <p>ごはん 小松菜とじゃこの炒め煮</p> <p>ほうとうは、山形県の郷土料理で、小麦粉を練った平打ちの麺とかぼちゃやきのこ、季節の野菜を煮込んだ、心も体も温まる料理です。</p>     | <p>30</p> <p>セルフホットドッグ</p> <p>セルフホットドッグ</p> <p>セルフホットドッグは、自分で縦割りにパンにスティックドッグとゆでキャベツをはさんで、いただきます。手は石けんできれいに洗いましょう。</p>       | <p><b>「ありがとう」を伝えよう!</b></p> <p>11月23日は勤労感謝の日です。家庭の食事や給食を毎日食べられているのは、私たちのために働いてくださっている方々の努力やご苦労のおかげです。感謝の気持ちを伝えることも大切ですが、食べる前や後の挨拶や食事のマナー、きちんとした後片付けなど姿勢や態度でも「ありがとう」の気持ちを伝えられるといいですね。</p> |   |

残食調査