



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
<p>こんだてめい</p> <p>1・2群 体をつくるもとになる食品</p> <p>3・4群 体の調子を整える食品</p> <p>5・6群 エネルギーのもとになる食品</p> <p>エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品</p>	<p>私たちが食べる食べ物は、もともとだれば生き物です。食べ物となる動物や植物にも大切な命があります。「いただきます」という挨拶には、食事ができることへの感謝の気持ちと同時に、食べ物となったすべての命に「ありがとう、感謝していただきます」という言葉もあつてほしいです。</p> <p>きれいに盛りつけ あいさつ よくかむ</p> <p>感謝して食べよう</p> <p>「ごちそうさま」には、食事の用意をしてくれた人々への感謝の気持ちを表す挨拶です。</p>				<p>1 ①むぎごはん ②ぎゅうにゅう ③すましじる ④やさいコロッケ</p> <p>②ぎゅうにゅう ③とうふ かまぼこ ④だいず ぶたにく</p> <p>③にんじん だいこん たまねぎ <u>もやし</u> <u>はねぎ</u> ④たまねぎ キャベツ <u>しいたけ</u></p> <p>①むぎ こめ ④じゃがいも さつまいも あぶら パンこ</p> <p>591kcal/19.7g</p> <p>豆製品・魚・海藻・きのこ類・卵・果物</p>
<p>こんだてめい</p> <p>1・2群 体をつくるもとになる食品</p> <p>3・4群 体の調子を整える食品</p> <p>5・6群 エネルギーのもとになる食品</p> <p>エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品</p>	<p>4 ふりかききゅうじつ 振替休日</p> <p>①むぎごはん ②ぎゅうにゅう ③あさひさんの ゴロゴロやさいとチキンのポトフ</p> <p>④かみかみりこナッツ</p> <p>②ぎゅうにゅう ③とりにく ④にぼし(カタクチイワシ) <u>だいず</u></p> <p>③にんじん キャベツ たまねぎ ぶなしめじ きぬさや</p> <p>①むぎ こめ ④まふん サラダあぶら じゃがいも ②ごま アーモンド ピーナツ さとう</p> <p>614kcal/24.9g</p> <p>豆製品・海藻・卵・果物</p>	<p>5 ①むぎごはん ②ぎゅうにゅう ③あさひさんの ゴロゴロやさいとチキンのポトフ</p> <p>④かみかみりこナッツ</p> <p>②ぎゅうにゅう ③とりにく ④にぼし(カタクチイワシ) <u>だいず</u></p> <p>③にんじん キャベツ たまねぎ ぶなしめじ きぬさや</p> <p>①むぎ こめ ④まふん サラダあぶら じゃがいも ②ごま アーモンド ピーナツ さとう</p> <p>614kcal/24.9g</p> <p>豆製品・海藻・卵・果物</p>	<p>6 ①ちいさいココアあげパン ②ぎゅうにゅう ③プチとくせいの クリームシチュー</p> <p>④くわわかめ</p> <p>②ぎゅうにゅう ③とりにく ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク ④だいず ツナ(かつお) ④くわわかめ</p> <p>③たまねぎ にんじん グリンピース ④にんじん ごぼう コーン えだまめ</p> <p>①コンパン あぶら ③サラダあぶら こむぎこ バター じゃがいも ④マヨネーズ(卵不使用) ごま</p> <p>689kcal/27.4g</p> <p>魚・豆製品・きのこ類・卵・果物</p>	<p>7 ①げんきのでるコーンごはん ②ぎゅうにゅう ③はなちゃんのみそじる</p> <p>④くわちやいり ことうふくれがし</p> <p>②ぎゅうにゅう ③とうふ あぶらあげ むぎみそ わかめ</p> <p>①コーン ③にんじん たまねぎ <u>はねぎ</u> ④くわちやいり</p> <p>①こめ ④こむぎこ <u>くらざとう</u></p> <p>683kcal/19.9g</p> <p>豆・魚・卵・いも類・果物</p>	<p>8 ①ザンザのやぎめし ②ぎゅうにゅう ③だいこんコンソメスープ</p> <p>④はるさめサラダ</p> <p>①ツナ(かつお) ③ベーコン ウインナー</p> <p>①たまねぎ にんじん コーン ビーマン ②にんじん たまねぎ だいこん コーン ③にんじん キャベツ きゅうり</p> <p>①こめ サラダあぶら ④はるさめ ごま さとう ごまあぶら</p> <p>611kcal/20.3g</p> <p>豆・豆製品・魚・海藻・卵・果物・いも類</p>
<p>こんだてめい</p> <p>1・2群 体をつくるもとになる食品</p> <p>3・4群 体の調子を整える食品</p> <p>5・6群 エネルギーのもとになる食品</p> <p>エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品</p>	<p>11 ①ごはん ②ぎゅうにゅう ③ごまとうにゅうなべ ④こざかなとひじきのつくだに</p> <p>②ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふ むぎみそ とうにゅう ④にぼし(カタクチイワシ) ひじき こんが かつおぶし</p> <p>③にんじん だいこん <u>しいたけ</u> <u>もやし</u> <u>はねぎ</u> ふかねぎ こまつな</p> <p>①こめ ③ごま ごまあぶら ④さとう ごま</p> <p>615kcal/26.3g</p> <p>豆・海藻・卵・いも類・果物</p>	<p>12 ①ごはん ②ぎゅうにゅう ③けんちんじる ④レバーとアーモンドのみそがらめ</p> <p>②ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ あぶらあげ ④とりにく レバー むぎみそ あかみそ</p> <p>③にんじん ごぼう だいこん こんにやく <u>しいたけ</u> <u>はねぎ</u> ④にら</p> <p>①こめ ③ごまあぶら ④あぶら でんぶ アーモンド さとう</p> <p>685kcal/30.9g</p> <p>魚・豆・海藻・いも類・果物</p>	<p>13 ①ちいさいチーズパン ②ぎゅうにゅう ③スパゲティ・ナポリタン ④フレンチサラダ</p> <p>②ぎゅうにゅう ③とりにく チーズ</p> <p>③にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト ビーマン ④キャベツ にんじん ブロッコリー コーン</p> <p>①チーズパン ③サラダあぶら さとう スパゲティ ④アーモンド さとう マヨネーズ(卵不使用) サラダあぶら</p> <p>656kcal/27.1g</p> <p>豆・豆製品・魚・いも類・果物・卵</p>	<p>14 ①ボークカレーライス (むぎごはん) ②ぎゅうにゅう ③ナタデココボンチ</p> <p>①ぶたにく チーズ ②ぎゅうにゅう</p> <p>③にんじん たまねぎ りんご グリンピース ④ナタデココ パイナップル みかん もも</p> <p>①こめ むぎ サラダあぶら こむぎこ バター じゃがいも</p> <p>695kcal/21.3g</p> <p>豆・豆製品・海藻・卵・果物</p>	<p>15 ①むぎごはん ②ぎゅうにゅう ③わりほしだいこんのみそに ④きんぴらごぼう</p> <p>②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ ほうろてん <u>むぎみそ</u> ④あぶらあげ</p> <p>③にんじん こんにやく <u>ほしだいこん</u> いんげん ④にんじん <u>いとこんにやく</u> ごぼう いんげん</p> <p>①むぎ こめ ③サラダあぶら ④ごまあぶら さとう ごま</p> <p>628kcal/22.1g</p> <p>魚・豆・豆製品・海藻・卵・果物</p>
<p>こんだてめい</p> <p>1・2群 体をつくるもとになる食品</p> <p>3・4群 体の調子を整える食品</p> <p>5・6群 エネルギーのもとになる食品</p> <p>エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品</p>	<p>18 ①むぎごはん ②ぎゅうにゅう ③ごもくに ④ババイヤのカレーいだめ</p> <p>②ぎゅうにゅう ③とりにく <u>だいず</u> ほうろてん ④ぶたにく <u>だいず</u></p> <p>③にんじん ごぼう こんにやく いんげん ④ひびき にんじん たまねぎ <u>いとこんにやく</u> いんげん</p> <p>①むぎ こめ ③さとう サラダあぶら じゃがいも ④サラダあぶら じゃがいも さとう</p> <p>695kcal/28.4g</p> <p>海藻・きのこ類・卵・果物</p>	<p>19 ①ごはん ②ぎゅうにゅう ③ポワンポワン ④サマのあますあんかけ</p> <p>②ぎゅうにゅう ③ハム とうふ たまご ④サマ</p> <p>③にんじん セロリ たまねぎ <u>まくらげ</u> こまつな ④にんじん たまねぎ まくらげ たけのこ グリンピース</p> <p>①こめ ③はるさめ ④でんぶ あぶら ごまあぶら さとう</p> <p>668kcal/28.2g</p> <p>豆・海藻・いも類・果物</p>	<p>20 ①こめパン めりごジャム ②ぎゅうにゅう ③みかんじゅう ④ミネストローネ ⑤ウインナーとコロッケのソテー</p> <p>②ぎゅうにゅう ③ベーコン ④ウインナー</p> <p>③にんじん セロリ たまねぎ トマト ④にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン ⑤みかんじゅう</p> <p>①こめパン ③スパゲティ ④オリーブオイル ⑤りんごジャム</p> <p>691kcal/22.1g</p> <p>豆・豆製品・きのこ類・海藻・卵・果物</p>	<p>21 ①むぎごはん ②ぎゅうにゅう ③いりどり ④おまめさんサラダ</p> <p>②ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ ④だいず えんどうまめ ひよこまめ レンズまめ</p> <p>③にんじん ごぼう こんにやく いんげん ④キャベツ きゅうり にんじん コーン</p> <p>①むぎ こめ ③さとう サラダあぶら あずき むぎ もちむぎ けんまい ④さとう マヨネーズ(卵不使用)</p> <p>647kcal/25.2g</p> <p>魚・海藻・いも類・果物</p>	<p>22 ①さつまいもごはん ②ぎゅうにゅう ③とんじる ④さかなのみじりやき</p> <p>②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あぶらあげ むぎみそ ④ホキ</p> <p>③にんじん ごぼう <u>もやし</u> こんにやく <u>はねぎ</u></p> <p>①さつまいも ③ごま ④サラダあぶら ⑤マヨネーズ(卵不使用)</p> <p>678kcal/24.4g</p> <p>魚・豆・海藻・卵・果物</p>
<p>こんだてめい</p> <p>1・2群 体をつくるもとになる食品</p> <p>3・4群 体の調子を整える食品</p> <p>5・6群 エネルギーのもとになる食品</p> <p>エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品</p>	<p>25 ①ごはん ②ぎゅうにゅう ③さつまいも ④わふうハンバーグ</p> <p>②ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ むぎみそ ④ぶたにく とりにく</p> <p>③にんじん ごぼう だいこん <u>もやし</u> <u>はねぎ</u> ④ぶなしめじ たまねぎ えだまめ</p> <p>①こめ ③サラダあぶら ④オリーブオイル さとう みずあめ でんぶ</p> <p>617kcal/24.6g</p> <p>豆・魚・海藻・卵・いも類・果物</p>	<p>26 ①おやこどん (むぎごはん) ②ぎゅうにゅう ③ひじきサラダ</p> <p>①とりにく さつまいも こうやとうふ たまご ②ぎゅうにゅう ③ひじき</p> <p>③にんじん たまねぎ <u>しいたけ</u> <u>はねぎ</u> ④キャベツ きゅうり にんじん コーン</p> <p>①むぎ こめ さとう でんぶ ③アーモンド さとう オリーブオイル</p> <p>620kcal/29.2g</p> <p>魚・豆・いも類・果物</p>	<p>27 ①セルフホットドッグ (ソーセージ・ポイルキャベツ・ソース) ②ぎゅうにゅう ③さつまいものクリームに</p> <p>①ソーセージ(ぶたにく) ②ぎゅうにゅう ③ベーコン スキムミルク ぎゅうにゅう チーズ</p> <p>①キャベツ ③にんじん たまねぎ <u>はねぎ</u> グリンピース</p> <p>①たてわりパン ③サラダあぶら こむぎこ バター さつまいも</p> <p>655kcal/24.6g</p> <p>豆・豆製品・きのこ類・卵・果物</p>	<p>28 ①ごはん ②ぎゅうにゅう ③だいずのいそに ④こまつなとじゃこのふりかけ</p> <p>②ぎゅうにゅう ③とりにく ひじき だいず ほうろてん ④あぶらあげ しらすほし <u>だいず</u> かつおぶし</p> <p>③にんじん こんにやく <u>しいたけ</u> いんげん ④にんじん <u>もやし</u> こまつな</p> <p>①こめ ③サラダあぶら じゃがいも さとう ④ごまあぶら さとう</p> <p>616kcal/26.6g</p> <p>魚・卵・果物</p>	<p>29 ①けいはん (むぎごはん・スープ・く・のり) ②ぎゅうにゅう ④ヨーグルト ③じゃがいものジャキサラダ</p> <p>①とりにく さつまご のり ④ヨーグルト</p> <p>①<u>はねぎ</u> にんじん <u>ほしだいこん</u> <u>しいたけ</u> ③きゅうり にんじん コーン</p> <p>①むぎ こめ サラダあぶら さとう ③ごま さとう ごまあぶら じゃがいも</p> <p>626kcal/27.2g</p> <p>魚・果物</p>


★本とぎゅうしよくのコーポレーション★

★さんしよくひやうしよく★

★物資調達の場合、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

11月 給食カレンダー

ちねんしょうりつがっこうきゅうしよく
知名町立学校 給食センター

月	火	水	木	金
<p>世界の和食を知ろう！</p> <p>食材そのものの味を大切に。だしのおまじろ味を上手に使う</p> <p>食事の場で自然の美しさを表現。季節感も大切にする</p> <p>年中行事との密接なつながり、家族や地域のさざなを強める</p>				
4	5	6	7	8
<p>ふるかきしょうりつ 振替休日</p> 	<p>かき揚げとトッピング</p> <p>鹿兒島出身の著者・汐見夏衛さんの「さよならごはんを今夜も君と」からゴロゴロ野菜とチキンのポトフを作りました。</p>	<p>蕎麦とカレー</p> <p>「こぶたしよくどう」より、プチ特製のクリームシチューを作りました。キツネおばさんに喜んでもらえるような美味しさに仕上げられたかな？</p>	<p>桑茶入り黒糖おもち</p> <p>「はなちゃんのみそ汁」より、元気の出るコーンごはんとはなちゃんのみそ汁の登場！かつお節と昆布からだしを取って作りました。</p>	<p>香肉サラダ</p> <p>園民的アニメ「ワンピース」より、サンジの焼き飯を再現して作りました。みなさんも海賊の一味になった気分まで味わってください★</p>
11	12	13	14	15
<p>小魚とひよこめ</p> <p>今週は残食調査です。残食は料理ごとに各食卓に返しましょう。みなさんの栄養摂取状況や、好き・苦手な食べ物を知るための調査です。</p>	<p>レバーとポテト</p> <p>レバーには鉄やビタミンAがたっぷり含まれています。鉄は血液を作るのに、ビタミンAは健康な目、皮膚を維持するのに欠かせません。</p>	<p>フレンチサラダ</p> <p>ナポリタンはイタリアではなく、日本で生まれた料理です。昭和20年代に神奈川県のホテルで考えられた料理と言われています。</p>	<p>チキンカレー</p> <p>毎日、給食にでてくる牛乳には、カルシウムがたっぷり含まれています。丈夫な骨を今のうちから作ることはとても大事なことです。</p>	<p>金平ごぼう</p> <p>副食は、田舎小の3年生が夏休みの給食に関する宿題で考えてくれた「金平ごぼう」です。こだわりたっぷりなメニューをありがとうございます！</p>
18	19	20	21	22
<p>パパイヤとカレー</p> <p>副食には、知名町で獲れたパパイヤを使いました。カレー粉をベースとした調味料で味付けをし、仕上げました。モリモリ食べてくれたら嬉しいです。</p>	<p>ササミとポテト</p> <p>今日は与論町・和泊町・知名町の3町なかみし献立です。与論町のサメを使い、甘酢を絡めて仕上げました。与論のサメをぜひ味わって食べてください！</p>	<p>カレーとポテト</p> <p>小学生から中学生にかけては子どもの歯から大人の歯に生えかわる時期です。上手によく噛む習慣をつけましょう。</p>	<p>大豆とサラダ</p> <p>みなさん豆類は好きですか？今日は、レンズ豆や大豆、えんどう豆など様々な種類の豆を使ったサラダです。栄養たっぷりです！</p>	<p>魚の味噌汁</p> <p>11月24日は「和食の日」。「さつまいもごはん」と「豚汁」は田舎小の夏休みの宿題から取り入れたメニューです。和食文化をこれからも守っていきたいですね。</p>
25	26	27	28	29
<p>和風ハンバーグ</p> <p>今日の和風ハンバーグのソースは、水あめやみりんを使ってツヤ良く仕上げました。しめじや玉ねぎ、枝豆も入ったソースになっています。</p>	<p>親子丼</p> <p>今日は約600個の卵をひとつひとつ丁寧に、かつスピーディーに割って親子丼を作りました。ごはんの上に具をかけて食べましょう！</p>	<p>セルフホット</p> <p>今日は、セルフホットです。縦割りにキャベツとソーセージを挟み、ソースをかけて完成です。楽しい給食時間になりますように♪</p>	<p>小松菜とカレー</p> <p>今日のよく噛んで食べて欲しい食材は、大豆です。大豆は「畑のお肉」と言われるほど栄養価が高い食材です。</p>	<p>鶏飯</p> <p>今日は鹿兒島県の郷土料理「鶏飯」です。ごはんの上に具をのせて、透き通ったスープをかけ、刻みのりをトッピングして食べましょう♪</p>

★残食調査★

★本と給食の3コマ週間★

11月24日は和食の日