

※ 材料、天候、その他の都合により献立の変更をすることがあります。

Main menu table with columns for days of the week (曜日), meal names (こんだてめい), and detailed menu items (今日の献立について). Includes sections for 'New Rice Season' (新米の季節です!) and 'Culture Day' (文化の日).

新米の季節です!

新米自体は10月ごろからすでに出回っていますが、11月は「米穀年度」といって、11月1日から次の年の10月31日までに収穫されたお米が、新しい年のお米として扱われる区切りの月です。

今日は、高隅地区で収穫された新米「ヒビカリ」の登場です。今年の実りに感謝しながら、しっかりかみしめていただきます。



# 11月分給食予定献立表

鹿屋市立南部学校給食センター

※ 材料、天候、その他の都合により献立の変更をすることがあります。

日(曜)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	「ナッツごぼう」は、カミカミメニューです。うすくスライスしたごぼうにでん粉をまぶして油で揚げ、ローストした香ばしいアーモンドとピーナッツといっしょに甘がらいたれてからめてあります。かむことを意識しながら食べてくださいね。	のり、ひじき、わかめ、こんぶなど、日本の食卓には海藻がよく登場します。このように海藻を頻りに食べるのは、日本と韓国くらいだそうです。海藻はエネルギーは控え目ですが、鉄やカルシウム、マグネシウムなど健康に欠かせない無機質や食物せんいを多く含み、世界でもヘルシーフードとして注目されています。	「チャウダー」とは、いろいろな食材がたっぷり入った、アメリカ合衆国を代表するスープのことです。二枚貝(クラム)を入れるとクラムチャウダー、魚(フィッシュ)を入れるとフィッシュチャウダー、コーンを入れるとコーンチャウダーという料理名になります。	勤労感謝の日 (Illustration of workers)	今日は、「和食の日」です。日本の食文化にとって重要な時期である秋の日に、一人ひとりが和食文化の大切さを認識するきっかけとなっていく願いをこめて、11月24日が「いい日本食」和食の日と制定されました。和食といえば、だしですよ。今日のさつまいは、かつお節としいたけのうまみがたっぷりですよ。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 油揚げ 2群 ①牛乳 ③わかめ	③とり肉 卵 ④ぶた肉 ①牛乳 ③青のり	③ベーコン 白いんげん豆 ④ホキ ①③牛乳		③④とり肉 ③厚揚げ みそ ④油揚げ ①牛乳 ④ひじき ③④にんじん
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③にんじん 小松菜 葉ねぎ 4群 ③えのきたけ 干しいたけ ④ごぼう	③④にんじん ④小松菜 ③たまねぎ ③④にんにく ④白菜キムチ もやし 干しいたけ たけのこ しょうが	③パセリ ③⑤にんじん ③たまねぎ しめじ ⑤きゅうり キャベツ		③④大根 干しいたけ ごぼう 根深ねぎ しょうが ③④こんにゃく ④えだまめ ②米 ③じゃがいも 黒ごとう ④さとう ③④油
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③うどん ④でんぷん さとう 6群 ④ピーナッツ アーモンド 油	②米 麦 ③じゃがいも でんぷん ③④さとう ④はるさめ ③油 ③④ごま油	②コッパン ③じゃがいも 小麦粉 ④パン粉 ③マーガリン(乳不使用) 生クリーム ③④油 ⑥タルタルソース(卵不使用) ③塩 こしょう コンソメ		③かつお節(だし) ③④酒 ④しょうゆ みりん 塩
その他調味料	③かつお節・昆布(だし) 酒 ③④しょうゆ みりん	③鶏がらスープ 塩 ③④酒 しょうゆ	③塩 こしょう コンソメ		小学生 612 kcal 21.5 g 1.7 g 中学生 753 kcal 25.6 g 2.1 g
栄養価	小学生 612 kcal 21.5 g 1.7 g 中学生 753 kcal 25.6 g 2.1 g	小学生 591 kcal 27.9 g 2.2 g 中学生 749 kcal 34.4 g 3.2 g	小学生 687 kcal 26.5 g 2.2 g 中学生 823 kcal 30.5 g 2.9 g		小学生 608 kcal 26.7 g 2.0 g 中学生 749 kcal 32.3 g 2.6 g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 きのこ類 果物	魚 豆 豆製品 乳製品 小魚 果物 種類類	卵 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 種類類		魚 卵 豆 乳製品 小魚 きのこ類 果物 種類類

日(曜)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	献立表の見かた
こんだてめい					
今日の献立について	カレーの本場インドにはカレー粉はありません。それぞれの家庭でサフランやターメリック、コリアンダーなどのスパイスを使って好みのカレーを作ります。日本のカレーのようにこまかく、さらさらとしています。世界中でインドに次いでカレーを食べている国は、なんと日本なんです。	いわしは、たんぱく質や脂質が豊富で、血液の流れをよくしてくれるEPA(イーピーイー)という脂が多く含まれた栄養価の高い魚です。今日は鹿児島県の阿久根市でとれたいわしを、油でからりと揚げて、あま辛い蒲焼きのたれをからめました。	きのこにはみなさんの体に必要な栄養がたっぷり入っているのを知っていますか？便秘の改善や生活習慣病の予防に役立つ食物せんいや、疲労回復に効果があるビタミンBなど多くの栄養が含まれています。今日の給食には3種類のきのこが入っていますよ。見つけてみてくださいね。	大根の種類は、1個わずか20gの「二十日大根」から、1本30kgにもなる「桜島大根」まで、いろいろな種類があります。形も丸いものや、細長いものもたくさんあります。一番多く作られているのは、スーパーなどでもよく見かける「青首大根」です。みずみずしく、辛みが少ないのが特徴です。今日の麻婆大根には青首大根をたっぷり使っています。	<p>献立には番号がついています。その料理に使われている食材を載せています。</p> <p>今日の給食のねらいや、栄養のことなど、みなさんに伝えたいことが書いてあります。</p> <p>魚・肉・卵・豆・豆製品</p> <p>牛乳・乳製品・小魚・海そう</p> <p>緑黄色野菜 (色のこい野菜)</p> <p>その他の野菜・果物・きのこ類</p> <p>こく類・いも類・さとう</p> <p>油脂(油類)・種実類</p> <p>だしや調味料など</p>
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 2群 ①牛乳	③とり肉 とうふ ④いわし ①牛乳	③ぶた肉 白いんげん豆 ④ベーコン ①牛乳 ③スキムミルク	③ぶた肉 大豆 みそ ①牛乳	
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③④にんじん 4群 ③たまねぎ 根深ねぎ にんにく しょうが ④あまなつみかん キャベツ きゅうり	③にんじん 小松菜 ③ごぼう こんにゃく 干しいたけ 大根 ④しょうが ⑤キャベツ	③ブロッコリー にんじん トマト ④小松菜 ③たまねぎ マッシュルーム ④えのきたけ エリンギ コーン	③にんじん にら ③大根 たまねぎ 根深ねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが	
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③うどん ④さとう 6群 ③④油	②米 ③じゃがいも ③④でんぷん ④さとう ④油	②コッパン ③じゃがいも 小麦粉 ③油 ③④マーガリン(乳不使用)	②米 麦 ③でんぷん ③④さとう ④さつまいも ③ごま油 ③④油 ④ごま	
その他調味料	③かつお節・昆布(だし) ゼラチン アレルゲンフリーカレーパウダー カレー粉 ソース ④しょうゆ 米酢 塩 こしょう	③かつお節(だし) 塩 ③④しょうゆ みりん ⑤ポン酢	③チキンブイヨン デミグラスソース ケチャップ ソース 赤ワイン ③④塩 こしょう ④しょうゆ	③トウバンジャン こしょう ③④しょうゆ みりん ④米酢	
栄養価	小学生 616 kcal 20.4 g 2.1 g 中学生 759 kcal 24.5 g 2.6 g	小学生 628 kcal 27.3 g 2.3 g 中学生 753 kcal 30.9 g 2.8 g	小学生 619 kcal 27.5 g 3.0 g 中学生 763 kcal 33.9 g 4.0 g	小学生 662 kcal 22.0 g 1.8 g 中学生 822 kcal 26.3 g 2.3 g	
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 きのこ類 いも類 種実類	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 種類類	魚 卵 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 種類類	魚 卵 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物	

※ 今月のデザート等の納品日、品名、納入業者、後片づけについては、下表のとおりです。(検収をよろしくお願ひします。)

日(曜)	品名	納入業者	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
1(水)	レーズンクリーム	給食センター	学校で処分	22(水)	タルタルソース	給食センター	学校で処分