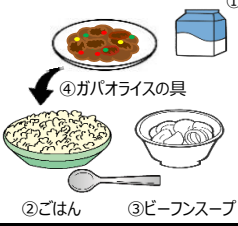
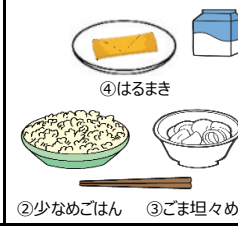
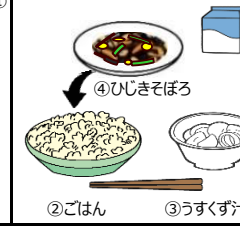


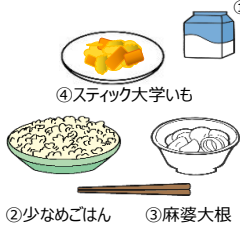
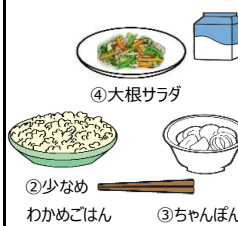
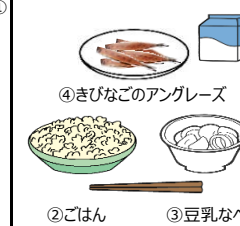
日(曜) こんだて てめい	命への感謝 「いただきます」 私たちが食べるものは、もとをたどれば、すべて生きていたものです。そうした動物や植物の命をいただく(食べる)ことで、私たちは今、生きています。自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。				人への感謝 「ごちそうさま」 ひと、お客さまをおもてなしするとき、家の人はいろいろなところを歩き回って材料を探し求め、ときには命がけて食べ物をとってなければならぬこともありました。そのご苦労に「ありがとう」という気持ちを伝えることからじまじったあいさつです。作ってくれた人や食事ができることへの感謝の気持ちを表します。				1 日(金)			
	命にいただきます 人にごちそうさま											
	今日の献立について				今日の献立について				今日の献立について			
日(曜) こんだて てめい	献立表の見かた 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。				5 日(火)				6 日(水)			
	今日の給食のねらいや、栄養のこ など、みなさんに伝えたいことが書 いてあります。				「ミネストローネ」は、具だくさん、ごちまぜなどの 意味があります。イタリアの野菜たっぷりのス ープのことです。使う野菜は季節によってさまざ で、決まったレシピはありません。アルファベット カロにも入っていますよ。				「コルスローサラダ」は、キャベツを細かく刻んで作 るサラダのことです。古代ローマの時代から食べられて いたと言われていて、にんじんやコーンと一緒に使わ れることが多いです。一般的に味付けには、マヨネ ーズやフレンチドレッシングが使われます。			
	おまに体 をつくるも とになる 食品				おまに体 をつくるも とになる 食品				おまに体 をつくるも とになる 食品			
日(曜) こんだて てめい	今日の献立について				今日の献立について				今日の献立について			
	おまに体 をつくるも とになる 食品				おまに体 をつくるも とになる 食品				おまに体 をつくるも とになる 食品			
	おまに体 をつくるも とになる 食品				おまに体 をつくるも とになる 食品				おまに体 をつくるも とになる 食品			
日(曜) こんだて てめい	今日の献立について				今日の献立について				今日の献立について			
	おまに体 をつくるも とになる 食品				おまに体 をつくるも とになる 食品				おまに体 をつくるも とになる 食品			
	おまに体 をつくるも とになる 食品				おまに体 をつくるも とになる 食品				おまに体 をつくるも とになる 食品			
日(曜) こんだて てめい	今日の献立について				今日の献立について				今日の献立について			
	おまに体 をつくるも とになる 食品				おまに体 をつくるも とになる 食品				おまに体 をつくるも とになる 食品			
	おまに体 をつくるも とになる 食品				おまに体 をつくるも とになる 食品				おまに体 をつくるも とになる 食品			
日(曜) こんだて てめい	今日の献立について				今日の献立について				今日の献立について			
	おまに体 をつくるも とになる 食品				おまに体 をつくるも とになる 食品				おまに体 をつくるも とになる 食品			
	おまに体 をつくるも とになる 食品				おまに体 をつくるも とになる 食品				おまに体 をつくるも とになる 食品			
日(曜) こんだて てめい	今日の献立について				今日の献立について				今日の献立について			
	おまに体 をつくるも とになる 食品				おまに体 をつくるも とになる 食品				おまに体 をつくるも とになる 食品			
	おまに体 をつくるも とになる 食品				おまに体 をつくるも とになる 食品				おまに体 をつくるも とになる 食品			
日(曜) こんだて てめい	今日の献立について				今日の献立について				今日の献立について			
	おまに体 をつくるも とになる 食品											

11月分給食予定献立表

※ 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。

鹿屋市立南部学校給食センター

日(曜)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	「ガバオライス」は、タイ料理です。タイは年間の平均気温が約29℃と暑いので、食欲を増す辛い料理が多いのが特徴です。主食は「タイ米」と呼ばれる細長いインディカ種のオシロイです。今日は、みなさんが食べやすいようにアレンジしてみました。ごはんにはせて食べてください。	白菜は、中国から伝わった野菜で、英語では、「チャイニーズ・キャベッジ」といいます。白菜は、ビタミンが多く含まれていて、日持ちもよいので、昔は貴重なビタミン源となっていました。これから寒くなってくると、ますます甘みが増しておいしくなります。	「ポークビーンズ」は、豚肉と白いんげん豆をトマトで煮込んだ料理で、アメリカの代表的な家庭料理です。学校給食では、白いんげん豆の代わりに大豆が使われることが多いです。豚肉やトマトのうまみをしっかりと味わうことのできる料理です。よくかんで食べてください。	こまは、「不老長寿の薬」とも称えられ、中国の楊貴妃も好んで食べたといわれます。良質なたんぱく質と脂質に加え、ビタミン、ミネラルが含まれています。また、セサミンという成分には、抗酸化作用や肝機能強化、老化防止効果もあるといわれています。	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よう願いをこめて、11月24日が「いい日本食」と和食の日と制定されました。和食といえば、だしですね。今日の温食は、かつお節と昆布のうまみがたっぷりのお出しで作っています。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③つくね(とり肉) 2群 ④ぶた肉 大豆	1群 ③とり肉 たまご 高野豆腐 2群 さつまあげ(卵不使用)	1群 ③ぶた肉 大豆	1群 ③大豆 豆乳 みそ 2群 ③ぶた肉	1群 ③とうふ ③④とり肉 2群 ④たまご
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③葉ねぎ チンゲンサイ にら 4群 ③④にんじん ④ピーマン パプリカ ③えのきたけ もやし ④④たまねぎ にんにく しょうが	3群 ③葉ねぎ 4群 ③④にんじん 小松菜 ③たまねぎ キャベツ 干しいたけ ④白菜 コーン	3群 ③トマト にんじん パセリ 4群 ③たまねぎ マッシュルーム ④パイン みかん もも ⑤レーズン	3群 ③にら ③④にんじん 4群 ③根菜ねぎ もやし にんにく ③④たまねぎ しょうが 干しいたけ ④キャベツ	3群 ③葉ねぎ 4群 ③④にんじん ③大根 えのきたけ 干しいたけ ④えだまめ 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ビーフン パン粉 6群 ③④さとう ④油	5群 ②米 6群 ③さとう ③油	5群 ②コッパパン ③じゃがいも ③⑤さとう ④豆乳ゼリー ⑤⑤油	5群 ②米 ③中華めん さとう ④春雨 小麦粉 米粉 ③ごま油 ごま ④油	5群 ②米 ③じゃがいも でんぶ 6群 ④さとう ④油
その他調味料	③とりがらスープ 中華だし ③④しょうゆ オイスターソース ④みりん トウバンジャン 塩 バジル	③かつお節(だし) みりん しょうゆ 塩 酒 ④ポン酢	③ケチャップ ソース コンソメ ワイン こしょう ローリエ	③とりがらスープ 白湯(乳) こしょう トウバンジャン テンメンジャン 酒 ゼラチン ③④しょうゆ 塩	③④かつお節・昆布(だし) 塩 しょうゆ ④みりん
栄養価	小学生 612 kcal 28.1 g 2.4 g 中学生 757 kcal 34.7 g 3.2 g	小学生 592 kcal 28.1 g 1.9 g 中学生 731 kcal 34.1 g 2.8 g	小学生 608 kcal 23.0 g 1.7 g 中学生 736 kcal 27.6 g 2.2 g	小学生 710 kcal 24.9 g 2.6 g 中学生 839 kcal 29.4 g 3.3 g	小学生 608 kcal 27.2 g 1.9 g 中学生 749 kcal 33.0 g 2.8 g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 種実類	魚 卵 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 いも類	魚 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 種実類

日(曜)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	すっかりおなじみのブロッコリーは、地中海沿岸生まれで、アブラナ科の野菜です。カリフラワーとともに「ハナヤサイ」とも呼ばれるキャベツの仲間です。緑黄色野菜の中でも栄養価はトップクラス！ビタミンや無機質が豊富で、特にビタミンAやCをとるには、おすすめの野菜です。	日本で栽培される大根の品種は、世界中でいちばん多く、100種類を超えます。日本では世界一の大根消費国なのです。日本中どこへ行っても見かけることのできる野菜ですが、意外にも原産地は、地中海沿岸から中央アジア周辺といわれ、古代エジプトでも栽培されていたといわれています。	「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。	「ちゃんぽん」は、肉や野菜などいろいろな材料を使った長崎県を代表する麺料理です。長崎の中華料理店の店主が、貧しい学生にボリュームがあり栄養のあるおいしい料理を食べさせたいという思いから生まれた料理だといわれています。	「アングリーズ」とは、フランス語で「イギリス風」という意味です。主に小麦粉・滑き卵・パン粉・バターを使って焼いたり、油で揚げたりした料理のことをいいます。今日は、油でカラッと揚げたきびなごに、焼いてサクサクにしたパン粉をまぶしてあります。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶた肉 大豆 2群 ①牛乳 3群 ③④にんじん 4群 ④ブロッコリー 5群 ③たまねぎ しめじ えだまめ にんにく 6群 ④キャベツ コーン	1群 ③ぶた肉 大豆 みそ 2群 ①牛乳 3群 ③にんじん にら 4群 ③大根 たまねぎ 根菜ねぎ ④のこ 干しいたけ にんにく しょうが 5群 ②米 ③でんぶ 6群 ③④さとう ④さつまいも ③ごま油 ③④油 ④ごま	1群 ⑤りんご 2群 ③④にんじん 3群 ③にんじん パセリ 4群 ③小松菜 5群 ③たまねぎ しめじ ④えのきたけ コーン ⑤りんご 6群 ②コッパパン ③じゃがいも 小麦粉 ⑤水あめ さとう ③生クリーム 油 ④④マーガリン	1群 ③ぶた肉 イカ 2群 ④まぐろフレーク 3群 ①牛乳 4群 ②わかめ 5群 ③キヌサヤ 6群 ③④にんじん ③キャベツ もやし たまねぎ ④キクラゲ にんにく ④大根 きゅうり コーン ②米 ③ちゃんぽんめん	1群 ③ぶた肉 とうふ 油揚げ 豆乳 2群 ①牛乳 3群 ④きびなご 4群 ③にんじん 水菜 5群 ③白菜 根菜ねぎ えのきたけ ④しめじ 6群 ②米 ④パン粉 さとう ③ごま ④油
その他調味料	③アールグレンジャーカレーフレーク カレー粉 塩 こしょう オールスパイス ワイン ケチャップ ソース	③トウバンジャン こしょう ③④しょうゆ みりん ④米酢	③コンソメ ③④塩 こしょう ④しょうゆ	③とりがらスープ 白湯(乳) 酒 中華だし しょうゆ ゼラチン ③④塩 こしょう	③かつお節(だし) とりがらスープ みりん しょうゆ 塩 ④ソース
栄養価	小学生 671 kcal 23.3 g 2.0 g 中学生 833 kcal 28.2 g 2.4 g	小学生 652 kcal 20.9 g 1.6 g 中学生 810 kcal 25.0 g 2.1 g	小学生 602 kcal 19.1 g 2.0 g 中学生 733 kcal 22.9 g 2.8 g	小学生 608 kcal 24.2 g 2.6 g 中学生 751 kcal 29.2 g 3.4 g	小学生 654 kcal 28.8 g 2.2 g 中学生 814 kcal 35.3 g 2.9 g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆製品 小魚 海そう 果物	魚 卵 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物	魚 卵 豆製品 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 種実類	卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 いも類

※ 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。(後片づけをお願いします。)

日(曜)	品名	納入業者	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
6(水)	ヨーグルト	業者	業者	20(水)	レーズンクリーム	給食センター	学校で処分
13(水)	マーシャルピンズ	給食センター	学校で処分	27(水)	りんごジャム	給食センター	学校で処分

給食だより

南部学校給食センター
令和6年 11月

朝夕冷え込む日が多くなり、体調を崩してかぜなどをひく人も増えてきます。かぜ予防には規則正しい生活と、衣服をこまめに着替えて体温調節し、外から帰ったときや食事の前の手洗い・うがいを忘れないことが大切です。11月はまた秋の実りが出そろそろ月です。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して食べましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」 の意味を知ろう!

食事をする前の「いただきます」と食事が終わった後の「ごちそうさま」というあいさつには、一体、どんな意味があるのでしょうか？

大切なものを 「頂く」「戴く」



「いただきます」の「いただく」は、「食べる」や「もらう」のていねいな言い方です。漢字では「頂く」「戴く」と書きます。昔の人は何か大切なものをもらったときに、感謝の気持ちを表すために、もらったものを頭の上にのせるしぐさをよくしました。「いただく」はこのことから生まれた言葉だと考えられています。

「命」をいただく



私たちがいただく食べ物はすべてもとをたどれば生き物です。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」というあいさつには、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」と言う言葉でもあるのです。

人々の働きに 「ごちそうさま」



「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」となります。「馳走」には「かけまわる」という意味があります。「ごちそうさま」というあいさつには汗を流して食べ物を集め、まるでかけまわるようにして食事の用意をしてくださった人たちのご苦労をねぎらい、感謝する気持ちが込められています。

歯の生えかわりとかみ方

小学校から中学校にかけては、子どもの歯(乳歯)から大人の歯(永久歯)に生えかわる時期です。歯や口の発達に合わせながら、じょうずによくかむ習慣をつけていきましょう。

小学校低学年



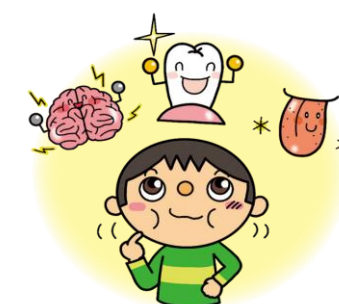
前歯の生えかわりの時期で、前歯でかみ切る力が一時的に低下します。前歯が出そろうまでしっかり口を閉じて食べるように心がけます。また楽しい雰囲気の中でご飯とおかずを口の中で合体させて味わう食べ方(口中調味)を覚えたり、よくかんで素材の味をしっかりと味わったりすることも大切です。

小学校中学年



奥歯の生えかわりを迎える時期です。食べ物をかみくだいて細かくする力が一時的に低下するので、子どもたちの歯の状態により食事をする時間への配慮が必要になります。生えたての永久歯も溝が深くて食べかすがたまりやすく、しっかりかみ合うまで汚れやすいので、ていねいな歯みがきを心がけます。

小学校高学年～中学校

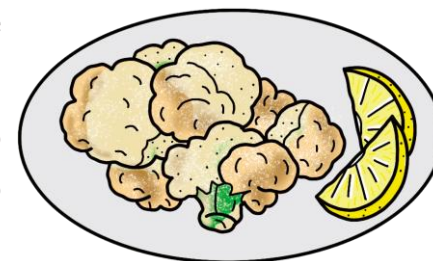


体の成長に必要な栄養のとり方を理解し、選択できる力をつけましょう。よくかむことは、肥満予防、味覚の発達、発音など口腔機能の発達、脳の活性化、むし歯予防、がんの予防、そして消化を助けるなど健康により効果があります。口を閉じて、ひと口30回を目安にしてよくかんで食べることを心がけます。

作ってみませんか

ブロッコリーのチーズ揚げ

ブロッコリーはつぼみと茎を食べるキャベツの仲間の野菜です。カロテンや食物繊維だけでなく、ビタミンB群やビタミンC、ビタミンE、鉄なども多く、健康の維持にとっても役立つ野菜です。



材料 4人分

- ブロッコリー 200g
- 小麦粉 大さじ1
- 卵 小1個
- パン粉 10g
- 粉チーズ 大さじ1
- 揚げ油
- レモン 2分の1個

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分けて、2分ほどゆでる。
- ②①に小麦粉、卵、パン粉とチーズを合わせたものを順につけていく。
- ③②を180℃に熱した油でカラリと揚げる。
- ④レモンをくし形に切り、③に添えて出来上がり。