

11がつよていにこんだてひょう

瀬戸内町立学校給食センター

※「あか」は「おもに体をつくる食品」、「みどり」は「おもに体の調子を整える食品」、「き」は「おもに熱や力のもとになる食品」です。

※給食センターで使用するウインナー・ベーコン・マヨネーズは卵・乳不使用です。
※都合により、献立を変更することもあります。御了承ください。



日(曜)

献立名

11月24日は



語呂合わせで「いいふしの日」となるので24日を和食の日と設定しています。節=かつお節は和食に欠かすことができない食品です。給食では22日を和食献立にして、おでんにもおいしいだしをひきました。



きんろうかんしゃ
11月23日は勤労感謝の日



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、もともと「新嘗祭(にいなめさい)」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。

わたしたちは、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には、食べ物を育てる人や運搬をする人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。



1(金)



小	中
707	847
25.2	29.7

③しまぶた さつまあげ
あつあげ みそ ④あぶらあげ

①ぎゅうにゅう

③ふだんそう いんげん
③④にんじん

③しぶり たまねぎ ごぼう
こんにゃく ④パパイア

②こめ ⑤タルト

④ごま

「しぶり」は冬瓜のことです。体の細胞がさびないようにする抗酸化作用をもつビタミンCが多く含まれています。その量はきゅうりの2.8倍だそうです。ビタミンCは疲労回復にも役立ちます。

日(曜)

4(月)

5(火)

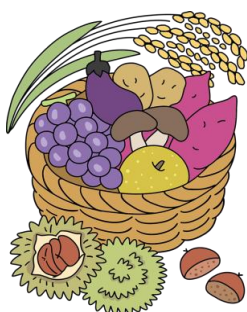
6(水)

7(木)

8(金)

献立名

ふりかえ きゅうじつ
振替休日



小	中
716	864
30.8	37.3

③あさり ベーコン
④ハンバーグ

①③ぎゅうにゅう
③スキムミルク

③にんじん パセリ

③コーン しいたけ
③④たまねぎ ④しめじ
えのきたけ えだまめ

②パン
③じゃがいも こむぎこ

③バター なまクリーム
④あぶら

今日はセルフバーガーです。ハンバーグをパンにはさんで食べてください。食べやすいメニューは早食いになりやすいです。つまらないよう、少しずつ口に入れてよくかんで食べましょう。



小	中
645	774
28.3	34.3

②たまご ②③とりにく
④あぶらあげ

①ぎゅうにゅう
⑥のり

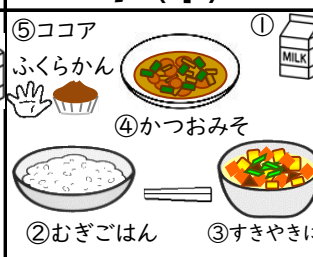
②こねぎ ②④にんじん
④ほうれんそう

②しいたけ パパイア
④キャベツ

②こめ ⑤スイートポテト

④アーモンド

鶏飯の具としてもたくさん使うしいたけは、グアニル酸という「うま味成分」を含んでおり、その量はきのこの中でもトップクラスです。昆布と一緒に煮ると、相乗効果でうま味がさらにアップします。



小	中
719	896
26.6	32.5

③ぎゅうにく とうふ
④かつお つぶみそ ⑤たまご

①⑤ぎゅうにゅう

③にんじん ④こねぎ

③たまねぎ はくさい もやし
えのきたけ いとこんにゃく
ふかねぎ ④しいたけ

②こめ むぎ
⑤こむぎこ はちみつ

③④あぶら

昔は農作業の休憩時間にお茶づけとして、漬物などと一緒に魚みそがよく出されていたそうです。給食ではかつおなまり節を使いますが、家庭では揚げた魚や焼いた魚の骨をとり、身をほぐして混ぜ合わせます。



小	中
616	737
27.0	31.7

②さつまあげ とりにく
③しまぶた とうふ

①ぎゅうにゅう
④ししゃもフライ

②③にんじん ③こねぎ

②しめじ たけのこ ごぼう
きぬさや ③だいこん
たまねぎ はくさい こんにゃく

②こめ くり

②くり ごま あぶら

今日はカミカミメニューで、骨まで丸ごと食べられるししゃもフライにしました。カルシウムという栄養をたくさん含み、この献立で1日に必要な量の半分がとれます。よくかんで食べましょう。

エネルギー (kcal)

たんぱく質 (g)

あか

みどり

き

一口メモ

一口メモ

一口メモ

一口メモ

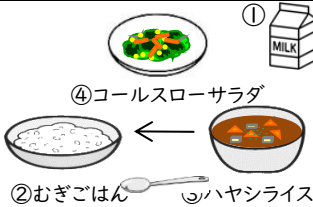
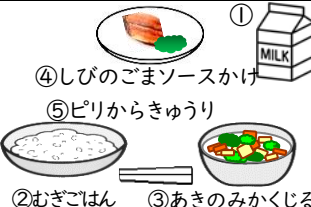
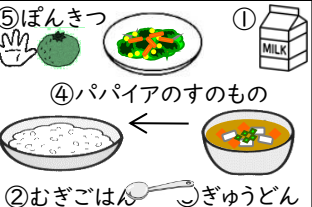
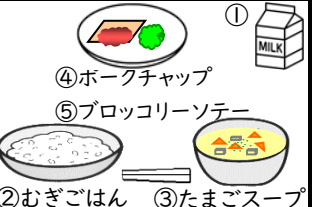
一口メモ

一口メモ

一口メモ

一口メモ

一口メモ

日 (曜)		11 (月)		12 (火)		13 (水)		14 (木)		15 (金)	
献立名											
		小	中	小	中	小	中	小	中	小	中
エネルギー (kcal)		641	796	649	788	662	824	621	756	718	839
たんぱく質 (g)		22.3	26.9	33.4	37.3	28.6	35.1	24.3	29.0	32.1	36.4
あか	1群	③ぎゅうにく きんときまめ		③とりにく ④しび		③ぶたにく とうふ ④たまご		③ぎゅうにく あぶらあげ		③ベーコン たまご ④ぶたにく	
	2群	①ぎゅうにゅう ③チーズ		①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう ④わかめ		①ぎゅうにゅう ⑤しらすぼし	
みどり	3群	③④にんじん		③にんじん こねぎ ④あかピーマン		③④にんじん ④こまつな		③にんじん ほうれんそう		③にんじん ほうれんそう ⑤ブロッコリー	
	4群	③えだまめ たまねぎ マッシュルーム ④キャベツ きゅうり コーン レモン		③たまねぎ ごぼう えのきたけ こんにゃく ④パプリカ ⑤きゅうり きくらげ		③たまねぎ たけのこ しめじ ぶかねぎ えだまめ ④きくらげ キャベツ		③たまねぎ ほしだいこん ごぼう ぶかねぎ いとこんにゃく ④パパイア きゅうり コーン ⑤ぼんきつ		③たまねぎ きくらげ しめじ ⑤コーン	
き	5群	②こめ むぎ		②こめ むぎ ③さつまいも		②こめ		②こめ ③さといも		②こめ むぎ ④こむぎこ	
	6群	③あぶら ④マヨネーズ		④ごま ⑤ごまあぶら		③④ごまあぶら		④あぶら ごま		⑤オリーブオイル	
一口メモ		今週は小学校3・4年生と中学校2年生を対象に残食調査を実施しています。毎年主食となるごはんの残食が多いので、できるだけ食べられるように頑張らしましょう。ごはんは脳の栄養源になります。		奄美で「しび」と呼ばれているのは、「きはだまぐろ」という魚です。1年を通してよくとれるので、焼いたり揚げたり、刺身にしたりしてよく食べられています。今日はごまソースをかけました。		きくらげは、鉄分や食物せんいが豊富です。成長期になかなか摂りにくい栄養素です。沖永良部島は数少ない国内産地のひとつで、給食のきくらげはこの沖永良部島産の乾燥したものを使っています。		ぼんきつは、奄美在来のみかんのひとつで、すっぱさとあまさと両方そなえた品種です。出回る時期が短く、島以外では食べられない種類です。運良く手に入った時はぜひ味わってください。		ボークチャップは、焼いた豚肉にケチャップソースをかけた料理です。今日は肩ロースの切り身を使用しました。冷めると少し固くなると思いますので、少しずつ口に入れてよくかんで食べましょう。	
日 (曜)		18 (月)		19 (火)		20 (水)		21 (木)		22 (金)	
献立名											
		小	中	小	中	小	中	小	中	小	中
エネルギー (kcal)		608	739	694	828	614	745	703	848	626	768
たんぱく質 (g)		29.0	34.9	31.5	38.2	26.8	32.6	36.2	40.9	24.8	30.0
あか	1群	③かにかま とうふ ④ぎゅうにく ⑤こくとうビーンズ		③ベーコン ④とりにく		③とうふ かにかま たまご ④ぶたにく		③ぶたにく あつあげ みそ ④さば		③つくね あつあげ	
	2群	①ぎゅうにゅう ③わかめ		①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう ③こんぶ ④しらすぼし ひじき	
みどり	3群	③④にんじん こねぎ チンゲンサイ ④にんにくのめ ピーマン		③かぼちゃ にんじん ブロッコリー ④パセリ		③チンゲンサイ ③④にんじん ④にら		③④にんじん ④こねぎ		③④にんじん ③いんげん	
	4群	③たまねぎ だいこん えのきたけ ④たけのこ		③セロリ しめじ キャベツ ③④たまねぎ ④コーン りんご		③たまねぎ たけのこ きくらげ ④はくさい ほしだいこん パパイア キムチ		③ほしだいこん ぶかねぎ しいたけ こんにゃく ④たまねぎ えのきたけ		③だいこん こんにゃく ④きくらげ	
き	5群	②こめ		②パン		②こめ ⑤ムース		②こめ むぎ ③さといも		②こめ ③さといも ⑤ゼリー	
	6群	③ごまあぶら ごま		③④あぶら		③④ごまあぶら		④あぶら		④あぶら ごま	
一口メモ		苦手な食べ物が出ると、少しくらい残しても平気かなと思ってしまいます。でも1人の「ほんの少し」も全校分が集まると「たくさんの量」になります。あともう一口頑張って食べてみませんか。		揚げ鶏のりんごソースには、角切りにしたりんごと一緒に煮ています。りんごは食物せんいを多く含み、おなかのそうじをしてくれるはたらきがあります。甘いソースなので食べやすいでしょう。		パパイアには、ビタミンCと赤血球を作る助けとなる葉酸という栄養素が多く含まれています。葉酸の量はバナナの1.7倍、みかんの1.8倍になります。炒め物や漬物にして食べられることが多いようです。		芋煮汁は山形県や宮城県など東北地方の季節行事に合わせた料理です。里芋が収穫される頃、よく食べられています。味付けもしょうゆ味の地域とみそ味の地域があり、使う肉にも違いがあります。		おでんに大根は欠かせません。大根の原産地は地中海ですが、日本では大きさも形も色も様々な品種が育ち、200種類もあるといわれます。世界一大きな大根は、鹿児島県の桜島大根です。	
日 (曜)		25 (月)		26 (火)		27 (水)		28 (木)		29 (金)	
献立名											
		小	中	小	中	小	中	小	中	小	中
エネルギー (kcal)		694	830	629	780	636	775	614	751	640	778
たんぱく質 (g)		25.9	28.4	21.9	26.3	25.5	30.9	25.0	29.9	23.6	28.4
あか	1群	③あつあげ みそ ④とりにく		③ミートボール きんときまめ		③ぶたにく かにかま とうふ ④ハム		③とうふ みそ		③やきぶた みそ ④シーチキン	
	2群	①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう ③スキムミルク ④かいそうミックス		①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう ③わかめ ④きびなご		①ぎゅうにゅう ④しらすぼし	
みどり	3群	③にんじん こまつな こねぎ ⑤パプリカ		③トマト ③④にんじん		③④にんじん		③こまつな ③④にんじん		②しそ ③④にんじん こねぎ ④ふだんそう	
	4群	③たまねぎ だいこん ⑤キャベツ きゅうり		③たまねぎ なす しめじ えだまめ ブルーベリー りんご ④きゅうり こんにゃく		③たまねぎ しいたけ たけのこ はくさい ④きゅうり		③だいこん はくさい ④たまねぎ きゅうり ⑤みかん		③たまねぎ キャベツ もやし きくらげ コーン ④いとこんにゃく ⑤りんごジュース	
き	5群	②こめ むぎ ③じゃがいも		②こめ むぎ ③じゃがいも		②こめ ③じゃがいも ④はるさめ ⑤ゼリー		②こめ ③さといも		②こめ ③ピーフン	
	6群	④あぶら ⑤タルタルソース		③あぶら ④ごまあぶら ごま		③あぶら ④ごまあぶら		④あぶら ごまあぶら		③ごま ごまあぶら ④あぶら	
一口メモ		今日はチキン南蛮を作りました。鶏肉に野菜のタルタルをかけて、配膳してください。野菜は全部ゆでてからタルタルソースと和えているので、苦手な人も気にせずに食べられると思います。		豆が苦手な人は多いですが、給食では目に見える形、見えない形でたくさん登場しています。いつものカレーにもペースト状の豆が入っているのですよ。少しずつ食べる量を増やしていきましょう。		パンサンスーの「パン」は和える、「サン」は数字の3、「スー」は糸のように細く干切にするという意味があります。訳すと「3種類の食材を干切にして和えた料理」となります。		みかんに含まれるビタミンCは、かぜの予防に効果があります。ビタミンCは熱や空気、水にこわれやすいという性質がありますが、みかんは薄い袋ごと食べられるので、まるごと体に吸収できます。		ふだんそうは島口で「トウナ」と呼ばれる冬野菜です。白くて太い茎に、肉厚の大きな葉が特徴です。ふだんそうにはアクがあるので、下ゆでしてから使います。今日はシーチキンと炒めました。	