11月献立・配膳図

曜日	月	火	水	木	金					
献立名	11月8日は、「いい歯の日」です！				1)					
小	<div style="text-align: center;"> <h2>いい歯でよくかみ、健康に!</h2> <p>食べ物の栄養をしっかりとれる!</p> <p>食べすぎを防ぎ、肥満を予防する!</p> <p>だ液がたくさん出て、口の中をきれいにし、歯を丈夫にする!</p> <p>脳の活動を高め、ストレスを和らげる。</p> <p>よく味わうことで心が豊かになる!</p> </div>				2)					
中					④和風ポテトサラダ					
エネルギー(kcal)					641	817				
たんぱく質(g)					29.4	35.7				
主に体を作る食品	①吹き寄せごはん ③のっぺい汁				①③とりにく ①あぶらあげ ②ぎゅうにゅう ③あつあげ ④ひじき だいず					
主に体の調子を整える食品	①くり しめじ きぬさや ①③④にんじん ③こんにゃく しじみ だいこん ごぼう ねぎ ④きゅうり				①くり しめじ きぬさや ①③④にんじん ③こんにゃく しじみ だいこん ごぼう ねぎ ④きゅうり					
主にエネルギーとなる食品	①こめ むぎ ③さといも さとう かたくりこ ④ノンエッグマヨネーズ こま				①こめ むぎ ③さといも さとう かたくりこ ④ノンエッグマヨネーズ こま					
ひとくちメモ	秋の味覚のひとつに「栗」があります。栗は日本と朝鮮半島南部が原産地と言われ、大昔の縄文時代から食べられていたそうです。現在も日本全国で収穫され食べられています。今日は、ごはんの中に入っています。				秋の味覚のひとつに「栗」があります。栗は日本と朝鮮半島南部が原産地と言われ、大昔の縄文時代から食べられていたそうです。現在も日本全国で収穫され食べられています。今日は、ごはんの中に入っています。					
献立名	4)	5)	6)	7)	8)					
文化の日 振替休日	<div style="text-align: center;"> <h2>文化の日 振替休日</h2> </div>									
エネルギー(kcal)						611	731	619	732	658
たんぱく質(g)						25.8	30.6	25.6	29.6	32.3
主に体を作る食品						①りんごケーキ ③きのこスパゲティ	④ビーンズサラダ	④とっとチーズ ③かぼちゃのアーモンドサラダ	④きびなごのカラフルマリネ	④砂肝とナッツのかみかみ揚げ
主に体の調子を整える食品	①りんご ③にんにく にんじん たまねぎ しじみ なめこ しめじ えのきたけ ねぎ ④きゅうり とうもろこし キャベツ	①鶏飯	①しいたけ パパイア揚げ ねぎ ①にんじん ③かぼちゃ きゅうり たまねぎ	③にんにく にんじん だいこん もやし はくさい ぶかねぎ ④たまねぎ ピーマン パプリカ	③にんじん だいこん ごぼう ねぎ ④えだまめ					
主にエネルギーとなる食品	①ホットケーキミックス さとう ③あぶら ④コーンスロッドレッシング(卵)	①こめ むぎ ③アーモンド ノンエッグマヨネーズ	①こめ むぎ ③アーモンド ノンエッグマヨネーズ	①こめ むぎ ③④あぶら ④さとう オリーブオイル	①こめ むぎ ③じゃがいも ④カシューナッツ あぶら					
ひとくちメモ	今日は、「いいりんごの日」です。りんごに含まれるカリウムは、体の中の余分なナトリウム(塩分)を体の外に出す力があるので、高血圧症の予防に効果があります。今日は、りんごを使ってケーキを作りました。	鶏飯は、竜美以外の学校でもリクエスト献立1位に選ばれています。竜美以外の地域の多くの学校では、料理名を「竜美の鶏飯」としています。今から40年ほど前に、県内の郷土料理を学校給食で伝えようとする取り組みで多くの人々が知り広まってきました。	銀色に輝く「きびなご」は、イワシの仲間です。骨も一緒にまるごと食べるので、カルシウムやビタミンなど、栄養がいっぱいです。鹿児島特産の魚で、刺身を酢味噌で食べたり、南蛮漬けや塩焼きなどにして食べたりします。	今日は、「いい歯の日」です。人の永久歯は32本ですが、一番奥の親知らずと呼ばれる第三大臼歯は生えてこない人もいます。今日は、かみかみメニューを出していました。炒った大豆や、きびなご、根菜類など、よく噛みながら食べてください。						
献立名	11) ⑤ラフランスゼリー	12) ④切干大根のベーコン炒め	13) ⑤ヨーグルト	14) ④おかか和え	15) ④魚のチリソース ⑤大根サラダ					
エネルギー(kcal)	687	847	671	836	682					
たんぱく質(g)	32.4	39.2	28.2	34.1	28.2					
主に体を作る食品	④小松菜としらすの炒め物	④切干大根のベーコン炒め	④ひじきとあさりの炒め煮	④おかか和え	④魚のチリソース ⑤大根サラダ					
主に体の調子を整える食品	①麦ごはん ③親子丼	①麦ごはん ③みそおでん	①麦ごはん ③豚汁	①麦ごはん ③高野豆腐の筑前煮	①麦ごはん ③みそ汁					
主にエネルギーとなる食品	②ぎゅうにゅう ③たまご とりにく あつあげ ちくわ ④しらすほし あぶらあげ かつおぶし	②ぎゅうにゅう ③とりにく がんもどき うすらたまご こんぶ みそ④ベーコン	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ みそ ④ひじき あさり あぶらあげ ⑤ヨーグルト	②ぎゅうにゅう ③とりにく ちくわ こうやとうふ こんぶ ④かつおぶし	②ぎゅうにゅう ③あつあげ みそ ④さば					
ひとくちメモ	今日の親子丼には、卵をたくさん使いました。卵の賞味期限は、生で食べられる期限が表示されています。白玉・赤玉など殻の色が違いますが、鶏の種類による違いで栄養価は同じです。	寒くなるとおいしくなる「おでん」は、元々室町時代に生まれた「田楽」という料理のことで、具材を串に刺し、みそをつけて焼いた「みそでんがく」、具材をついで煮込んだ「にこみでんがく」などがあり、今は煮込んだものを「おでん」と呼ぶ。	給食には栄養の基準がありますが、献立をたてるときに一番不足しやすい栄養素が鉄分です。鉄分が体の中で足りなくなると疲れやすくなります。鉄は、あさりや大豆、ひじきに多く含まれています。	食事をするときには、いろいろな決まりがありますが、国によって違います。日本では食事のあいさつや箸の使い方などがあります。どの国の食事と一緒に食事をする人が気持ちよく、そして楽しく食事をするための決まりです。	大根菜、古くから日本各地で栽培され、色々な品種が作られてきました。現在は今日のサラダに使った「青首大根」が主流ですが、竜美には名産の「アットコネ」、瀬戸内町古志の「コシダイコン」などの在来種があります。鹿児島では根菜類が有袋です。					

2024年

11月献立・配膳図

龍郷町立学校給食センター

	月		火		水		木		金	
献立名	18) ④野菜の中華和え ①干と半巻の肉まん ③ポニョラーメン		19) ④紅の豚のサーモンムニエル ①トマトライス ③ポトフ		20) ④キキのかぼちゃパイ ①ルパンのミートスパゲティ ③野菜スープ		21) ④かまじーの天丼 ①麦ごはん ③みそ汁		22) ④パサーのカバンから出てきたりんご ①ラピュタパン ③シートの作ったシチュー	
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	607 34.3	662 37.8	643 30.4	806 36.5	654 25.5	783 29.7	691 25.8	838 29.6	626 28.7	759 33.5
主に体を作る食品	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ハム(卵) ④わかめ		②ぎゅうにゅう ③ウィンナー パーコン ④さけ なまクリーム チーズ		①ミートボール だいす チーズ ②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ③みそ ④とりささみ(卵) ちくわいそてんぷら		①たまご ③ぶたにく チーズ なまクリーム	
主に体の調子を整える食品	③とうもろこし たまねぎ ねぎ にんにく しょうが ③④にんじん キャベツ もやし		①パセリ ③キャベツ プロックリー ③④たまねぎ にんじん ④にんにく しめじ えのきたけ ほうれんそう		①マッシュルーム ピーマン にんにく トマト ①③たまねぎ にんじん ③キャベツ ほうれんそう ④かぼちゃ		③だいこん にんじん えのきたけ こまつな ④かねてんぷら		③にんにく たまねぎ しめじ グリーンピース ④りんご	
主にエネルギーとなる食品	①肉まん ③あぶら ラーメン ④さとう こまあぶら アーモンド		①こめ ③じゃがいも ④あぶら こめこ		①スパゲティ オリーブオイル ③じゃがいも ④さとう パイシート(卵)		①こめ むぎ ③さつまいも ④あぶら		①パン ノンエッグマヨネーズ ③じゃがいも あぶら	
ひとくちメモ	今日は1週間、シフリ酸が給食で登場します！今日は、干と半巻の神隠しでリンと干が食べていたあんまをアレンジして「肉まん」と、餅の上のポニョで、リサが祭餅とポニョで作ったラーメンの上に厚みのあるハムがのったラーメンをイメージしています。ラーメンの上にハムをのせて食べてください。		今日は、紅の豚で出てくるホテルアドリアーノでボルゴが食べていた「酒のムニエル」を作りました。給食では、クリームソースを作ってから、カップに入れた鮭にソースをかけて飛行船をイメージした人形を型抜きして上にのせて焼いています。		今日は、ルパン三世カリオストロの城で出てくる「ミートボール入りのスパゲティ」と、魔女の宅急便でキキが届けたニンシとかぼちゃのパイをアレンジして「かぼちゃパイ」を作りました。		今日は、干と半巻の神隠しで、かまじーが休憩時間に食べていた「天丼」です！かまじーはえび天を食べていましたが、給食では、かねてんぷら、鶏ささみ天ぷら、ちくわ天ぷらでアレンジしてあります。ごはんの上にのせて食べてください！		今日は、天空の城ラピュタシリーズです！食パンの上に、カップに入った白玉焼き、一食マヨネーズをのせて食べてください。シートがドローン家のタイガーモス号の中で作った「シチュー」とパサーのカバンに入っていた「りんご」もつけました。	
献立名	25) ④魚の野菜あんかけ ①麦ごはん ③秋野菜のごま煮		26) ④ごぼうナッツ ①麦ごはん ③中華丼		27) ④キャベツサラダ ①麦ごはん ③チキンカレー		28) ④フルーツポンチ ①チキンライス ③ほたてチャウダー		29) ④ピビンバ ①麦ごはん ③春雨スープ	
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	686 30.4	859 36.7	660 27.2	831 33.2	627 27.2	798 29.0	641 27.9	801 33.4	603 27.0	745 32.3
主に体を作る食品	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ こんぶ ④さば		②ぎゅうにゅう ③ぶたにく えび いか かまぼこ うすらたまご		②ぎゅうにゅう ③とりにく だいす チーズ スキムミルク おから		①とりにく ②ぎゅうにゅう ③ほたて あさり パーコン スキムミルク		②ぎゅうにゅう ④ぶたにく たまご	
主に体の調子を整える食品	③こんにゃく にんじん れんこん ごぼう ししいたけ こまつな ④しょうが ピーマン たまねぎ えのきたけ パプリカ		③きくらげ にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ ぶかねぎ きぬさや ④ごぼう		③にんにく にんじん たまねぎ えだまめ ブルーン りんご ④とうもろこし きゅうり キャベツ		①マッシュルーム グリーンピース ①③にんじん たまねぎ ③パセリ ④みかん パナップ もも		③たまねぎ たけのこ キャベツ ししいたけ チンゲンサイ ③④にんじん ④にんにく ぶかねぎ パパイア もやし ほうれんそう	
主にエネルギーとなる食品	①こめ むぎ さといも こま ③④さとう あぶら ④かたくりこ		①こめ むぎ ③こまあぶら ③④かたくりこ ④こむぎこ あぶら さとう アーモンド		①こめ むぎ ③あぶら じゃがいも ④さとう オリーブオイル		①こめ むぎ ①③あぶら ③じゃがいも パター ④ナタデココ		①こめ むぎ ③はるさめ ごまあぶら ④さとう あぶら こま	
ひとくちメモ	昨日11月24日は、「和食の日」でした。和食は、平成25年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、昔から受け継いできた食文化です。		ごぼうは、根が細く長い種類と、根が太くて短い種類があります。みなさんがよく見るには、細くて長い種類がほとんどだと思います。独特の香りや歯ごたえをもち、古くから親しまれている食品の1つです。		キャベツは、いろいろな料理で活躍する野菜です。一般的には春先から初夏にかけて出荷するものを春キャベツ、11月以降のものを冬キャベツと呼び、季節によって歯の固さや味わいに違いがあります。		「いただきます」「ごちそうさま」をしっかりとっていただきますか？しっかりとっていただきますか？「いただきます」は、お肉や魚の命を頂いていることへの感謝の気持ちを込めて、「ごちそうさま」は、作ってくれた人などに対してお礼の気持ちを込めて言います。		春雨は、「でんぷん」で作られる麺です。透き通った様子を「春雨」になぞらえた美しい呼び名は、日本でつけられました。発明された中国では、「粉で作った糸のようなもの」という意味の名前です。	
献立名	<p>せかい ぎょしょくぶんか 世界にほこる魚食文化!</p> <p>にほん しんたからじま 日本はさかなの新宝島!</p> <p>うみ ゆた おんけい う にほん しょくぶんか たさい はってん 海からの豊かな恩恵を受け、日本の食文化は多彩に発展してきました。</p> <p>しかし近年、急速に進行する「魚離れ」が心配されています。</p> <p>にほん しょくぶんか そだ えいよう さかな みらい む 日本の食文化を育て、ヘルシーで栄養もたっぷりの魚。未来に向けて</p> <p>あたら にほん ぎょしょくぶんか つく あ きみたちです。 新しい日本の「魚食文化」を創り上げていくのは君たちです。</p> <p>ていはい、ていはいに 食べるよ〜!</p> <p>さかな りん しょくぶんか 魚から広がる食教育!</p> <p>さかな りん しょくぶんか 和の粋、「魚食文化」</p>									
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)										
主に体を作る食品										
主に体の調子を整える食品										
主にエネルギーとなる食品										
ひとくちメモ	<p>市場には600種類以上!</p> <p>世界の約1万5千種の海水魚のうち、約3,700種が日本の海にいて、うち1,900種が日本固有種だと考えられています。そして市場に並ぶものは、何と600種を超すそうです。日本の海はこんなに多様な豊かな海なのです。そんな「海からの贈り物」を楽しみたいのは、日本人として少し損をしてみたいですね。</p> <p>でも、まずは魚をおいしくいただくことから。そこで大切なのは新鮮な魚を選ぶことです。目が澄み、体が輝き、えらが赤くあざやかなものがよいでしょう。ただ、種類によっても見分けるポイントはさまざま。魚屋さんなどにぜひ聞いてみましょう。魚特有のにおいが苦手な人は、みそやトマト、カレー粉を使った煮込み料理にするとおいしくいただけます。また小さな魚は揚げて骨まで食べられます。フリットやアヒージョといった新しい料理法も取り入れながら、さらに豊かな魚食文化を創り上げていきましょう。</p> <p>近年は、さけ、まぐろ、ぶりといった調理のしやすい魚が冷蔵・冷凍技術の発達や流通網の拡大で全国的によく食べられるようになった一方、地域で昔から食べられてきた魚がだんだん食べられなくなっていくのではないかと心配されています。またSDGsの観点から、これまであまり利用されてこなかった水産物(未利用魚)を有効利用していくことが動きもあります。子どもたちが魚のことをもっとよく知り、自分たちの食の未来について考えていくことは、学校給食や学校の食育に期待されている大きなテーマの一つになっています。</p> <p>魚をおいしく料理するために作られたさまざまな形の包丁、きれいに食べるためのほしに食べるためのまの作法、そして生のま刺し身にしたたり、焼いたり、煮たり、蒸したり、干したり、漬け込んだりといった多彩な料理法、また特産の魚を使う各地の郷土料理など、日本には魚を中心とした独特の「魚食文化」があります。</p>									