



11月 こんだてよていひょう



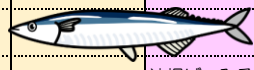




給食目標：よくかんで食べよう

* はしのマークの日は「自分のはし」をもってきましょう。

鹿児島市立錦江台小学校

2022年

日	ようび	スプーン	こんだて名	使用する食品名				調味料 ほか	エネルギー		
				たんぱく質 炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質		たんぱく質・ビタミン	たんぱく質	たんぱく質
6年	修学旅行	山形県郷土料理	牛乳				牛乳		エネルギー (kcal)	606	
			ごはん	米					たんぱく質 (g)	22.4	
			芋煮	じゃがいも		鹿児島牛肉、厚揚げ		こんにゃく、大根、にんじん、ねぎ、しいたけ	酒、しょうゆ、かつお節	今日は鹿児島市の兄弟都市である山形県鶴岡市の郷土料理を取り入れました。山形県の料理を味わいましょう。	
			ほうれん草のお麩和え	庄内麩、砂糖	ごま			キャベツ、ほうれん草	酒、しょうゆ、かつお節		
1火	ラ・フランスゼリー	ラ・フランスゼリー	ラフランスゼリー								
			6年休養措置日	牛乳				牛乳		エネルギー (kcal)	669
			コッペパン	コッペパン	マーシャルピンス (大豆)					たんぱく質 (g)	23.7
			マーシャルピンス	春雨	ごま油	ミートボール (鶏・豚)		白菜、ほうれん草、にんじん、しいたけ、えのきだけ	しょうゆ、酒、塩、ごしょう、鶏がらスープ	今月の給食目標は「よくかんで食べよう」です。今日はよくかんで食べてもらいたい大豆を取り入れています。	
2水	さつま芋と大豆の黒糖あえ	さつま芋と大豆の黒糖あえ	さつま芋・黒砂糖	揚げ油	大豆			しょうゆ			
			4金	バターパン	バターパン	(たまご)				エネルギー (kcal)	616
			たらこスパゲティ	スパゲティ	バター	鶏肉、たらこ	チーズ	にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン、ねぎ、にんにく	しょうゆ、塩、ごしょう、鶏がらスープ、ワイン	たんぱく質 (g)	25.5
			マンダリンポンチ	マスカットゼリー				みかん、りんご、デコボン		たらこは名前のおり「スケトウダラ」という魚のたまごです。日本産のたらこはほとんど北海道で作られています。	
7月	残食調査	残食調査	牛乳				牛乳		エネルギー (kcal)	620	
			ごはん	米					たんぱく質 (g)	21.8	
			お講汁			油揚げ、みそ		キャベツ、にんじん、大根、京菜、ねぎ	かつお節	今日から残食調査を行います。できる範囲で食べてください。欠席者の分は差し引いて残食率を出します。	
			さんまカボスレモン煮	砂糖	ごま、ごま油	さんま	わかめ、茎わかめ	カボス、レモン、しょうが	しょうゆ、みりん、しょうゆ		
8火	残食調査	残食調査	牛乳				牛乳		エネルギー (kcal)	623	
			ごはん	米						たんぱく質 (g)	22.4
			豚肉と大根のみそ煮	じゃがいも、砂糖	油	豚肉、厚揚げ、みそ		にんじん、大根、ごぼう、キヌサヤ、こんにゃく、しょうが	しょうゆ、みりん、酒	11月8日は「いい歯」の日です。いい歯を保つためによくかんで食べましょう。	
			茎わかめの炒めもの	砂糖	ごま、ごま油	竹輪、油揚げ	茎わかめ、しらす干し	キャベツ	しょうゆ、みりん		
9水	残食調査	残食調査	牛乳				牛乳		エネルギー (kcal)	647	
			かつおバーガー	バーガーパン	揚げ油、油	かつおメンチカツ		キャベツ	マイティソース	たんぱく質 (g)	28.7
			麦スープ	大麦		鶏肉、ベーコン、たまご		にんじん、たまねぎ、セロリ、とうもろこし、しめじ、パセリ	ワイン、塩、ごしょう、しょうゆ、鶏がらスープ	麦にはお腹の掃除をする食物繊維がたくさん入っています。お腹がすっきりすると体全体が元気になるります。	
			角チーズ				チーズ				
10木	残食調査	残食調査	牛乳				牛乳		エネルギー (kcal)	653	
			ごはん	米						たんぱく質 (g)	29.4
			カレーハヤ菜	でんぷん	ごま油、油	豚肉、いか、えび、あさり、さつま揚げ		キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、もやし、竹の子、キヌサヤ、にんにく、しょうが	しょうゆ、塩、ごしょう、カレー粉、オイスターソース	カレーハヤ菜にはたくさんの食品が使われています。たくさんのお食品を使用すると栄養のバランスがとれやすくなります。	
			ターサイパオス	でんぷん、パン粉、砂糖	ごま油	豚肉、鶏肉	ひじき	キャベツ、たまねぎ、しょうが	しょうゆ、オイスターソース		
11金	残食調査	残食調査	牛乳				牛乳		エネルギー (kcal)	619	
			ツイストパン	ツイストパン	(たまご)					たんぱく質 (g)	25.7
			ミートボールの酢豚風	じゃがいも、砂糖	油	ミートボール (鶏・豚)、うずら卵		にんじん、たまねぎ、竹の子、しいたけ、ピーマン	しょうゆ、ケチャップ、酢、オイスターソース、鶏がらスープ	デコボンはみかんのひとつです。上部がボコッと盛りあがって面白い形をしています。ビタミンCがたっぷりです。	
			デコボンサラダ		油			キャベツ、きゅうり、デコボン、とうもろこし	酢、塩、ごしょう、しょうゆ		
14月	残食調査	残食調査	牛乳				牛乳		エネルギー (kcal)	608	
			ごはん	米						たんぱく質 (g)	24.5
			厚揚げとエビのチリソース	砂糖、でんぷん	ごま油	厚揚げ、えび、あさり、鶏ひき肉、みそ		にんじん、キャベツ、竹の子、しいたけ、グリーンピース、にんにく、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、トウバンジャン、酒、みりん、塩	ほうれん草はビタミンAやビタミンCを多く含んでいます。ビタミンを十分にとりいきていた体になりましょう。	
			ほうれん草のソテー		油	ウインナー		もやし、とうもろこし、ほうれん草	塩、ごしょう		
15火	残食調査	残食調査	牛乳				牛乳		エネルギー (kcal)	639	
			ごはん	米						たんぱく質 (g)	21.6
			豆乳鍋			豚肉、焼き豆腐、豆乳、あさり		白菜、にんじん、小松菜、しめじ、ねぎ、こんにゃく	しょうゆ、塩、酒、みりん、かつお節	里芋のぬるぬるした成分はカラクタンという食物繊維です。食物繊維はお腹の掃除をします。	
			みたらししいも	里芋、でんぷん、砂糖	揚げ油、ごま				しょうゆ、みりん		
16水	残食調査	残食調査	牛乳				牛乳		エネルギー (kcal)	606	
			アップルパン	アップルパン	(たまご)					たんぱく質 (g)	27.3
			カレーうどん	うどん	油	豚肉、さつま揚げ	スキムミルク	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース	カレールー、カレー粉	小松菜は鹿児島市の特産品のひとつです。ビタミンAや鉄分を多く含んでいます。	
			こまつナソテー	砂糖	ごま油、ごま	ハム	しらす干し	小松菜、もやし	しょうゆ、みりん		

物価高騰中です。物資の都合で献立を変更することがあります。ご了承ください。

日	よ	う	スフはし	こんだて名	使用する食品名				エネルギーたんぱく質				
					おもにエネルギーになる		おもに体をつくるものになる		おもに体の調子を整える		調味料等	こんだての話	
					たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく 質	むきしつ 無機質	むきしつ 無機質・ビタミン				
17	木			牛乳			牛乳			エネルギー (kcal)	634		
				ごはん	米						たんぱく質 (g)	24.9	
				きのこのみそ汁	じゃがいも		厚揚げ、みそ	わかめ	にんじん、えのきだけ、白菜、なめこ、ねぎ	煮干し	今日のみそ汁にはきのこが入っています。きのこにはビタミンDが多く含まれています。ビタミンDはカルシウムを体に取り入れやすくします。		
				牛肉の炒めもの	砂糖	油、ごま	鹿児島牛肉		にんにく、ねぎ、キャベツ、ピーマン	酒、しょうゆ			
18	金			みかん									
				牛乳			牛乳				エネルギー (kcal)	612	
				クロワッサン	クロワッサン						たんぱく質 (g)	21.7	
21	月			さつまいものシチュー	さつまいも、米粉	生クリーム、油	ベーコン、鶏肉	牛乳、スキムミルク	にんじん、たまねぎ、パセリ、マッシュルーム、しめじ	ワイン、塩、こしょう、鶏がらスープ	さつまいもはイマが旬の野菜です。今日はおいしいシチューに入っています。秋の味を楽しみましょう。		
				フルーツポンチ									
				牛乳			牛乳				エネルギー (kcal)	611	
22	火			ソースとほろとんぶり	米、砂糖	油	豚ひき肉、たまご		しょうが、とうもろこし、枝豆	塩、ソース、みりん	たんぱく質 (g)	26.1	
				大豆の变身味噌汁			大豆、油揚げ、とうふ、みそ、豆乳、おから	わかめ	にんじん、白菜、ねぎ	煮干し	3年生国語の「すがたをかえる大豆」から大豆がたくさん入った献立を取り入れました。いくつ見つけられるかな？		
				牛乳			牛乳				エネルギー (kcal)	607	
				ごはん	米						たんぱく質 (g)	22.4	
24	木			じゃがいもの煮物	じゃがいも、砂糖	油	豚肉、厚揚げ、竹輪		にんじん、ごぼう、竹の子、こんにゃく、大根、キヌサヤ、しょうが	酒、しょうゆ、みりん、さば節	ひじきは好きですか？ひじきにはカルシウムや鉄分などの無機質が多く含まれています。出来るだけ食べてみましょう。		
				高菜ひじき炒め	砂糖	ごま、ごま油		しらす干し、ひじき	高菜漬	酒、しょうゆ、みりん、さば節			
				牛乳			牛乳				エネルギー (kcal)	692	
				ごはん	米			のり			たんぱく質 (g)	30.3	
25	金			味のり	じゃがいも	油	豚肉、油揚げ、みそ		にんじん、大根、ごぼう、ねぎ、こんにゃく、しょうが	酒	ぶりは鹿児島県の魚を使用しています。どんな料理にも合うおいしい魚です。		
				ぶりの中華ソース	でんぷん、砂糖	揚げ油、ごま油、ごま	ぶり、みそ		ねぎ、しょうが	みりん、酢、トウバンジャン、しょうゆ			
				バターパン	バターパン		(たまご)				エネルギー (kcal)	627	
				たんぱく質 (g)	26.4								
28	月			ポークピンス	じゃがいも、砂糖	油	大豆、豚肉	スキムミルク、チーズ	たまねぎ、にんじん、パセリ、にんにく、りんご	トマトピューレ、ケチャップ、ビーフシチューの素、ソース、塩、こしょう、デミグラスソース	給食では昔からあるメニューの「ポークピンス」の登場です。大豆をよくかんで食べましょう。		
				野菜サラダ					にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	胡麻ドレッシング			
				牛乳			牛乳				エネルギー (kcal)	635	
				ごはん	米						たんぱく質 (g)	23.8	
29	火			チキンカレー	じゃがいも	油	鶏肉	チーズ、牛乳	にんじん、たまねぎ、枝豆、しょうが、にんにく、りんご	ワイン、ソース、カレー、デミグラスソース	給食のカレーは人気メニューのひとつです。牛乳やおかずと一緒に食べると栄養満点です。		
				大根とチンゲン菜のソテー		油、ごま	かつお、かつお節		大根、チンゲン菜	塩、こしょう、しょうゆ、酒			
				牛乳			牛乳				エネルギー (kcal)	599	
				たんぱく質 (g)	22.2								
30	水			まぜまぜ中華おこわ	米、もち米、砂糖		豚肉		にんじん、ごぼう、竹の子、栗	しょうゆ、みりん、塩	しょうゆごはんは具を混ぜて中華おこわにしましょう。秋の味覚の薬が入っています。		
				スーフギョウザ		ごま油	ぎょうざ、油揚げ		にんじん、たまねぎ、もやし、きくらげ、白菜、えのきだけ、にら	塩、酒、しょうゆ、こしょう、鶏がらスープ			
				さつまいもポテト	さつまいも、砂糖	バター							
				牛乳			牛乳				エネルギー (kcal)	615	
30	水			ツナサンドパン	ドッグパン	マヨネーズ	かつお		とうもろこし、ごぼう、キャベツ	しょうゆ、みりん、こしょう	たんぱく質 (g)	25.1	
				白花豆のポターージュ	じゃがいも、米粉	バター	ベーコン、白花豆	牛乳、スキムミルク、チーズ	にんじん、たまねぎ、パセリ、マッシュルーム	チキンブイヨン、塩、こしょう	白花豆にはたんぱく質や食物繊維がたくさん入っています。豆を食べると元気が出ます。		
				ヤクルト	ヤクルト								

第7回 かましま食育フェスタ

11/23 (水・祝) 11:30~17:00

「食」でつながる元気なかましまをテーマに、様々な体験・展示・物販をご用意しています。ぜひ、ご来場ください。

食を体験！
食を見て学ぶ！

鹿児島県の食文化を体験！

食品付きのクイズラリーも実施★

錦江台小学校をはじめ、鹿児島市内の学校や給食センターの学校給食に関わる写真の展示コーナーがあります。機会がありましたら、お立ち寄りください。



とくに、よくかんでほしいメニューにはかみかみマークがついています。たまにはひとくち30回を意識してみましょう。



はしを美しく使う練習をしましょう！

* 連続して10日以上給食を休止する場合は担任を通じて給食係まで御連絡ください。(返金対象になる場合があります)

* 物資の都合で献立の変更をすることがあります。ご了承ください。