

平成29年

11月

昼食(学校給食)献立表

* 朝食・夕食、土日の献立は、別にお示します。

鹿児島県立楠井中学校・高等学校

	月	火	水	木	金
献立名 6つの基礎食品群 1群 2群 3群 4群 5群 6群 その他 栄養価	11月1日は、 交流給食です！ 11月1日～11月7日は、「地域が育むかごしまの教育」県民週間です。楠井では、みなさんが食べている食事に、食材を納入して下さる生産者や納入業者の方をお招きします。お世話になっている地域の方々へ感謝の思いを伝え、楽しく食事を味わいましょう！ 感謝して食べよう！ 		1 生産者との交流給食 ①じゃこわかめごはん ②牛乳 ③鶏肉の辺塚橙ソース ④野菜とベーコンのソテー ⑤里芋のみそ汁 ⑥川上のみかん 交流給食です。地域の食材をたくさん使います！ ③鶏肉④ウィンナー⑤油揚げ ②牛乳①しらす干し、わかめ ④ピーマン⑤葉ねぎ、人参 ④キャベツ、もやし、コーン⑤大根、えのき茸⑥みかん③辺塚橙 ①米、⑤里芋③澱粉、小麦粉、三温糖 ③④油 エネルギーKcal/たん白質g 918/35.1	2 ①食パン ②牛乳 ③魚のグリルバジルソース ④じゃが芋のアンチョビ炒め ⑤ミネストローネ ⑥リンゴゼリー トップリーダー教室がありますね。今日は、イタリアにちなんだ料理ですよ。 ③ホキ⑤ベーコン、ひよこ豆 ②牛乳 ④ブロッコリー、赤ピーマン⑤人参、パセリ ④⑤玉ねぎ④コーン⑤冬瓜、キャベツ、セロリ⑥リンゴ果汁 ①食パン④じゃが芋⑤マカロニ⑥上白糖 ③④オリーブオイル エネルギーKcal/たん白質g 904/37.1	3  文化の日
	6 ①麦ごはん ②牛乳 ③豆腐の中華炒め ④じゃが芋のうま塩和え ⑤ビーフンスープ 豆腐とえび、イカなどのシーフードを使った中華炒めです。 ③豆腐、豚肉、イカ、エビ、うずら卵⑤ベーコン ②牛乳 ③⑤人参③青梗菜⑤葉ねぎ ③白菜③⑤玉ねぎ③竹の子、椎茸④きゅうり⑤もやし、えのき茸 ①米、④じゃが芋⑤ピーマン③澱粉 ③ごま油 エネルギーKcal/たん白質g 916/40.3	7 ①麦ごはん ②牛乳 ③ポークカレー ④コールスローサラダ ⑤フルーツヨーグルト コロコロの黒豚です。うま味があるよ。 ③豚肉 ②牛乳③チーズ③⑤ヨーグルト ③④人参③枝豆 ③玉ねぎ④キャベツ、きゅうり、コーン⑤みかん、パイナップル、桃、りんご、バナナ ①米、②③じゃが芋、小麦粉 ③乳抜きマーガリン、油⑤アーモンド エネルギーKcal/たん白質g 984/34.6	8 いい歯の日 ①高菜チャーハン ②牛乳 ③マグロのカミカミ揚げ ④冬瓜のスープ ⑤果物 いい歯の日です。かみごたえのあるマグロやカシューナッツをよくかんで食べましょう。 ①鶏肉③マグロ④豚肉 ②牛乳 ④人参、青梗菜③カラーピーマン ①高菜漬、コーン④冬瓜、キャベツ、深ネギ⑤柿 ①③油③カシューナッツ エネルギーKcal/たん白質g 983/39.1	9 ①豚菜うどん ②牛乳 ③ししゃもフライ ④即席漬け ⑤さつま芋と栗のはちみつ煮 肉や野菜、具だくさんのうどんです。栄養のバランスもいいよ。 ①豚肉、薩摩揚げ③ししゃも ②牛乳 ①人参、小松菜 ①白菜、えのき茸、椎茸④大根、きゅうり⑤りんご ③油④ごま エネルギーKcal/たん白質g 908/37.1	10 ①麦ごはん ②牛乳 ③すき焼き煮 ④カルシウム満点ふりかけ ⑤大豆のみそ汁 ⑥果物 小松菜やしらす干し、鰹節、カルシウムたっぷりの食材。骨も歯も丈夫！ ③牛肉、焼き豆腐④卵、鰹節⑤大豆 ②牛乳④しらす干し ③⑤人参③春菊④小松菜⑤葉ねぎ ③白菜、玉ねぎ、豆もやし、えのき茸、深ネギ、しらたき⑤大根⑥みかん ①米、②③マロニー、三温糖 ③④油④ごま エネルギーKcal/たん白質g 916/40.7

感謝の気持ちをこめた食事のあいさつやマナー

11月23日は「勤労感謝の日」です。この日には宮中行事として、その年にとれた収穫に感謝する「新嘗祭」が古くから行われてきました。秋の実りが出そろう時季です。自然の恵みへの感謝、また働くことの尊さについて思いをめぐらせ、感謝して食事をしましょう。

●「いただきます」のあいさつをしっかりしよう！

「いただきます」は、今日もつつがなく食事ができること、そして食べ物になった動植物の命に対する深い感謝を表したあいさつです。声を出してしっかりあいさつしましょう。



●「ごちそうさま」のあいさつも忘れず！

「ご馳走(ちそう)」とは、食事の用意のために駆け回り、一生懸命働いてくださった方々へのねぎらいの言葉です。感謝の気持ちを最後にあらためてしっかり伝えましょう。



ありがとう！

●後片付けは思いやりの心で！

食器を洗う人のことを考え、きちんと重ねて返し、スプーンやはしは向きをそろえましょう。食べ残しやごみはきまりに従って集めましょう。



【今月の肝付町産食材】

さつま芋(国見食品)、さつま芋、葉ねぎ(道中イツ子さん)、里芋(中山アヤ子さん)、大根、大根葉(福永章さん)、煮干し(海道)、麦みそ(こやま生活改善加工センター)、黒豚(南州農場)
 * だんだん寒くなり、肝付町の生産者の方から冬野菜が納入していただけるようになりました。今月も、生産者の方や自然の恵みに感謝していただきましょう。