


11月 昼食(学校給食)予定献立表

*朝食・夕食及び土日祝日の献立は、別にお示します。

鹿児島県立楠井中学校・高等学校


11月8日は
いい歯の日



皆さんは、1回の食事でのくらいかんで食べていますか？
普段はあまり意識していない行為かもしれませんが、かむということは体にとって、とても大切な働きをしています。かむことの大切さを確認し、よくかむ習慣をつけましょう。


かむことの効果

◆肥満予防




よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べ過ぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◆むし歯を防ぐ




かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、虫歯菌が活性化しにくくなります。

◆消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみ砕いたり、だ液と混ぜ合わせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◆脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

1 県民週間

① 麦ご飯
② **牛乳**
③ 魚の梅マヨ焼き
④ **切り干し大根ごま炒め**
⑤ 根菜みそ汁

11月1日～7日は県民週間です。この期間は主に郷土料理や地場産物を活用した料理が登場します。

③さば ④豆腐 ⑤みそ
②牛乳 ③チーズ

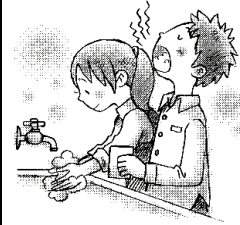
③ほうれん草 ④人参 小松菜
⑤人参

③玉葱 ④切干大根
⑤大根 ごぼう こんにゃく
⑤深ねぎ

①米 ②麦 ④砂糖 ⑤里芋

③マヨネーズ ④⑤油 **④ごま**

③練り梅 ⑤煮干し 昆布
エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g
891/36.0/29.3/2.7

献立名	5 県民週間	6 県民週間	7 県民週間	8 いい歯の日
<p>かせ。インフルエンザを 予防しよう！</p>  <p>手洗い、うがい 忘れずに！</p>	<p>① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 天津飯 ④ きびなご辛味ソース</p> <p>きびなごは鹿児島の「旬のさかな」に選定されています。季節ごとの旬の味に着目した魚介類を選定し、新鮮でおいしい鹿児島の魚になります。</p>	<p>① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 豚骨煮 ④ つぼ漬け和え ⑤ 沢煮椀</p> <p>豚骨煮は、薩摩武士たちが狩場や戦場などでつくった野外料理が始まりで、西郷隆盛も好物であったと言われています。</p>	<p>① さつま芋もじ ② 牛乳 ③ 鶏のつくね焼き ④ のっぺい汁</p> <p>鹿児島県では「ちらしずし」のことを、かつての宮中の女房言葉から「すもじ」と言われていました。旬の食材を使って色鮮やかに仕上げます。</p>	<p>① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 家常豆腐 ④ 小松菜とあさりのスープ</p> <p>家常豆腐(ジャージャンドウフ)は中国全土で食べられている大豆がピュアな料理です。豆腐ではなく厚揚げを使うのが特徴です。</p>
	<p>③鶏肉 大豆 糸かまぼこ 卵 ②牛乳 ④きびなご</p>	<p>③豚肉 生揚げ みそ ⑤糸かまぼこ 油揚げ ②牛乳 ④わかめ</p>	<p>①さつま揚げ かまぼこ 油揚げ ①卵 ③鶏肉 豚肉 ③④豆腐 ②牛乳 ①ひじき</p>	<p>③豚肉 生揚げ 大豆 ④あさり ベーコン ②牛乳</p>
	<p>③小松菜 人参 ③にら ③玉葱 干し椎茸 生姜 にんにく ④深ねぎ にんにく</p>	<p>③インゲン ③⑤人参 ⑤小松菜 ③大根 ごぼう こんにゃく ④キャベツ もやし つぼ漬け ⑤玉葱 えのき</p>	<p>①絹さや ①④人参 ③にら ④小松菜 ①切干大根 ごぼう 干し椎茸 ①竹の子 ③玉葱 ④大根 こんにゃく えのき</p>	<p>③にんにくの芽 ③④人参 ④小松菜 ③玉葱 キャベツ 竹の子 しめじ ③こんにゃく 深ねぎ ④④にんにく 生姜 ④冬瓜</p>
	<p>①米 ②麦 ③でん粉 ④じゃが芋 砂糖 ③④油</p>	<p>①米 ②麦 ③④砂糖 ③油</p>	<p>①米 砂糖 ③パン粉 ④里芋 でん粉 ①③油</p>	<p>①米 ②麦 ③砂糖 でん粉 ④じゃが芋 ③④油</p>
	<p>③オイスターソース ④トウバンジャン エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 909/39.7/23.8/2.6</p>	<p>③焼酎 ⑤煮干し 昆布 エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 888/36.8/29.7/3.3</p>	<p>④煮干し 昆布 エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 853/39.128.8/3.9</p>	<p>③オイスターソース ④鶏がらスープ エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 852/34.8/27.8/2.3</p>
	<p>③鶏肉 大豆 ⑤あさり ベーコン ②⑤牛乳 ⑤スキムミルク チーズ ③トマト ③⑤人参 ④小松菜 ⑤プロッコリー ③玉葱 枝豆 ④キャベツ ⑤玉葱 ①米 ③砂糖 ⑤じゃが芋 小麦粉 ①バター ⑤マーガリン</p> <p>ターメリックライスとは、カレーの黄色い色素でもある「うこん」を加えて炊いたご飯です。少量使うことで、苦みもあまり感じられないですよ。</p>	<p>① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 芋煮 ④ かつおの黒潮ソース</p> <p>芋煮とは山形県や宮城県などの東北地方の郷土料理で、地域によって味付けや具材の種類が異なるようです。今日は里芋、じゃが芋、さつま芋の3種の芋を使います。</p>	<p>① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 麻婆春雨 ④ 白菜と肉団子のスープ</p> <p>国によって食事のマナーは異なりますが、学校給食は和食を基本としています。和食にならった食器の置き方、持ち方、食べ方を心掛けましょう。</p>	<p>① スパゲティ ② 牛乳 ③ ほうれん草クリーム ④ 鉄人サラダ ⑤ 和梨ゼリー</p> <p>梨は日本では弥生時代に栽培が始まったと言われ、「日本書紀」にも記述があります。皮が褐色のものも、皮が細長く、背びれを2基もつなどの特徴があります。</p>
<p>③鶏肉 大豆 ⑤あさり ベーコン ②⑤牛乳 ⑤スキムミルク チーズ ③トマト ③⑤人参 ④小松菜 ⑤プロッコリー ③玉葱 枝豆 ④キャベツ ⑤玉葱 ①米 ③砂糖 ⑤じゃが芋 小麦粉 ①バター ⑤マーガリン</p>	<p>③豚肉 生揚げ ④かつお 大豆 ②牛乳</p>	<p>③豚肉 大豆 みそ ④肉団子(鶏肉 大豆) 油揚げ ②牛乳 ③ひじき</p>	<p>③鶏肉 ベーコン ②③牛乳 ③チーズ ④ひじき ③ほうれん草 ③④人参</p>	
<p>③人参 インゲン ③大根 こんにゃく しめじ ④枝豆 ①米 ②麦 ④砂糖 ③里芋 じゃが芋 さつま芋 ④油</p>	<p>③ピーマン ③④人参 ④小松菜 ③玉葱 竹の子 キャベツ ③干し椎茸 にんにく 生姜 ④白菜 ごぼう 玉葱(肉団子)</p>	<p>③玉葱 しめじ にんにく ④キャベツ コーン アスパラガス ⑤梨 ①スパゲティ ③じゃが芋 小麦粉 ④でん粉 パン粉(肉団子) ③油</p>	<p>④人参 インゲン ⑤南瓜 ③大根 ごぼう こんにゃく ③干し椎茸 生姜 にんにく ⑤白菜 もやし ①米 ②麦 ③じゃが芋 砂糖 ④油</p>	
<p>①ターメリック ③ケチャップ ④ドレッシング エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 958/36.1/33.0/3.0</p>	<p>③煮干し 昆布 ④黒酢 エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 896/42.5/24.5/2.5</p>	<p>③オイスター ④糖漬物 ケチャップ ④鶏がら エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 846/33.4/24.1/3.3</p>	<p>③鶏がら ホワイトルウ ④黒酢 エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 863/34.2/32.4/3.1</p>	
<p>④豆板醤 ⑤煮干し 昆布 エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 870/38.9/25.3/2.8</p>				

★赤斜めの太文字はアレルギー対応食材です。

毎月第3土曜日は、「かごしま活き生き食の日」です。

*朝食・夕食及び土日祝日の献立は、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	18	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ どぼろ丼の具 ④ きびなごフライ ⑤ 里芋のみそ汁 皆さんは、いろいろな芋類の名前を英語で言えますか？じゃが芋は「potato」。さつま芋は「sweet potato」。では、里芋は何と呼ぶでしょうか？	19	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ みそおでん ④ フロッコローごまサラダ フロッコローは年中お店で見かけますが、本来は晩秋の11月から翌早春の3月頃が旬になります。冷涼な気候が生育に適しているからです。	20	① ご飯 ② 牛乳 ③ さばの柚子照り焼き ④ キャベツの煮浸し ⑤ さつま芋のみそ汁 サバには血流を改善し、生活習慣病を予防・改善する効果や記憶力・学習能力を高める効果があります。小骨があるので、よく見ながら食べましょう。	21	① ココア揚げパン ② 牛乳 ③ ポトフ ④ マカロニサラダ 今回はミルクココア味の揚げパンです。油で30秒揚げたパンにミルクココアをまぶしてあります。洋服や口の周りに気を付けながら食べましょう。	22	① ひじきと高菜のピラフ ② 牛乳 ③ 白菜のクリーム煮 ④ 芋とチーズの蒸しパン 高菜の主な産地は九州です。「日本三大漬け菜」の一つで、長野県の野沢菜、広島県の広島菜に比べて熊本県の高菜が有名です。
	6つの基礎食品群	1群	③豚肉 鶏肉 大豆 卵	③豚肉 竹輪 生揚げ みそ	③さば ④油揚げ	③ウインナー 高野豆腐	③ミートボール(豚・鶏) 高野豆腐			
		2群	③⑤みそ ⑤油揚げ	④鶏肉	⑤豚肉 みそ	②牛乳	③白いんげん豆 ④豆乳			
		3群	②牛乳 ④きびなご	②牛乳 ③昆布	②牛乳 ③昆布	②牛乳	②③牛乳 ①ひじき			
		4群	③⑤人参 ⑤小松菜	③インゲン ③④人参 ④フロッコロー	④⑤人参 ⑤小松菜	③フロッコロー ③④人参 ④ほうれん草	③④スキムミルク ④チーズ			
		5群	③玉葱 竹の子 枝豆 ③生姜 にんにく	③大根 こんにやく ④キャベツ	③柚子 生姜 ④キャベツ ⑤大根 こんにやく	③キャベツ 大根 セロリ ③④玉葱 ④コーン	①切干大根 コーン ③玉葱 大根 白菜			
6群		①米 麦 ③砂糖 でん粉 ④小麦粉 パン粉 ⑤里芋 ③④油	①米 麦 ③里芋 じゃが芋 ③④砂糖	①米 ③砂糖 はちみつ ⑤さつま芋 ⑤油	①コッペパン ミルクココア ③じゃが芋 ④マカロニ はちみつ ①③④油 ④マヨネーズ	①米 ③じゃが芋 米粉 ④さつま芋 小麦粉 砂糖 ①バター ①③④油				
その他	③甜麺醤 ④ソース ⑤煮干し 昆布	③さば節	⑤煮干し 昆布	③鶏がら コンソメ ④マスタード	①ワイン ③鶏がら ブイヨン					
栄養価	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 913/40.2/27.5/2.6	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 916/33.7/31.7/2.7	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 848/38.7/22.8/2.5	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 845/36.6/32.5/3.2	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 912/32.5/25.4/3.0					
献立名	25	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ かつおみそ／のり ④ さつまい ⑤ 果物 かつおみそとは、かつお節やなまり節を使ったみその加工品です。給食では茶漬け味噌やごぼうも加えて、食感も楽しめるようにアレンジしています。	26	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ チキンカレー ④ 大根サラダ 大根は日本人が一番食べている野菜で、生産量・消費量ともに日本が全世界の9割を占めているそうです。サラダや煮物、炒め物など様々な料理に登場しています。	27	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 豚すき ④ 野菜のグリル 寒くなってくると冷たい水を嫌がり、手洗いを疎かにしていませんか？この時期はウイルス感染が流行してきます。石けんを使った手洗い、うがいもしっかり行いましょう。	28	① 中華麺 ② 牛乳 ③ ちゃんぽんの汁 ④ パリパリ大根 ⑤ キャラメルポテト 秋の味覚「さつま芋」使ってキャラメルソースでつくる洋風の大学芋です。給食では煮干しを加えることで、甘塩っぱく仕上げています。	29	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 魚の梅かつオ風味 ④ スンドゥブチゲ タラは脂肪分が少なくクセのない淡泊な白身魚で、低エネルギーです。日本では、冬の北海道を中心に底引き網や刺し網で漁獲されるそうです。
	6つの基礎食品群	1群	③かつお 豚肉 みそ	③鶏肉 ひよこ豆	③豚肉 豆腐	③豚肉 かまぼこ 油揚げ いか	③タラ 高野豆腐 かつお節			
		2群	④鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	④かつお	④ウインナー	③豆乳	④あさり 豚肉 豆腐 みそ			
		3群	②牛乳 ③おむすびのり	②牛乳 ③スキムミルク チーズ	②牛乳 ④チーズ	②牛乳 ④田作り煮干し	②牛乳			
		4群	③人参 小松菜	③トマト ③④人参 ④小松菜	③人参 ④南瓜	③小松菜 ③④人参	③人参 小松菜			
		5群	③ごぼう ③④生姜 ④大根 こんにやく ⑤果物	③玉葱 枝豆 生姜 にんにく ④大根 コーン	③玉葱 大豆もやし こんにやく ③白菜 深ねぎ しめじ ④れんこん 枝豆	③玉葱 キャベツ もやし きくらげ ③生姜 にんにく ④切干大根	③大根 こんにやく 白菜キムチ ③キャベツ にんにく 生姜			
6群		①米 麦 ③砂糖 ⑤じゃが芋 ③油	①米 麦 ③じゃが芋 小麦粉 ③④砂糖	①米 麦 ③砂糖	①中華麺 ⑤砂糖 ③⑤油 ⑤バター	①米 麦 ③じゃが芋 でん粉 砂糖 ③④油				
その他	④煮干し 昆布	③カレー粉 チャツネ カレールウ	③ガラスープ 昆布 ④ソース	③鶏がら 目濁 オイスター ④ドレッシング	③練り梅 ④オイスター 鶏がら					
栄養価	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 841/33.5/21.5/3.0	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 964/36.7/27.7/3.0	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 894/33.7/28.1/2.6	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 844/35.3/33.2/3.3	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 864/37.3/23.6/3.0					

地産地消を推進

地場産物を食べよう!

皆さんの地域で生産されている食材を知っていますか?

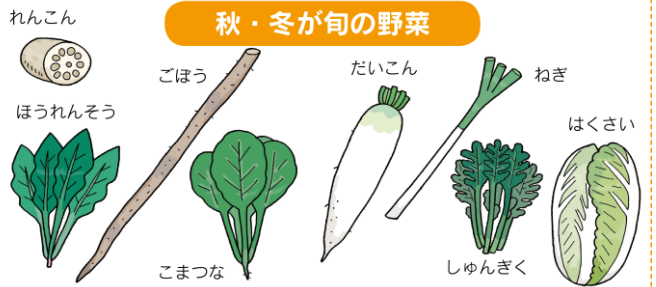


地産地消とは、地域で生産した農林水産物を地域で消費する取り組みです。生産者と消費者の結びつきが強まり、「顔が見える関係」で生産の状況も確かめられて、新鮮な食品を消費でき、地域が活性化します。また、輸送距離が短くなるため、輸送のエネルギー削減になり、環境問題に貢献できます。

自分の住む地域でつくられる地場産物を知り、生産者の人々の努力を身近に感じてみましょう。

給食でも積極的に地場産物を活用しています。

秋・冬が旬の野菜



食物繊維が豊富なきのこ

きのこは、低エネルギーで食物繊維が豊富な食材です。食物繊維とは、体内で腸を刺激したり、便の量を増加させたりして、腸内環境を改善します。そのため、便秘や腸の病気予防に役立ちます。



★赤斜めの本文字はアレルギー対応食材です。