令和 8 年

11 月 こんだてよていひょう

No.1

枕崎市立学校給食センター

日 曜日	献立名	材料と主な働き 主に体の組織をつくる 1群（魚・肉・卵・豆・豆製品）	主に体の組織をつくる 2群（牛乳・乳製品・小魚・海藻）	主に体の調子を整える 3群（緑黄色野菜）	主に体の調子を整える 4群（その他の野菜・果物）	主にエネルギーとなる 5群（米・パン・めん・いも・砂糖）	主にエネルギーとなる 6群（油脂）	エネルギー kcal	たんぱく質 g	献立メモ
2 月	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③あおさ汁 ④豚肉と根菜のきんぴら ⑤もちクリームアイス	③とうふ ③あおさのり ④ぶた肉	②牛乳 ⑤バニラアイス	③④にんじん ③深ねぎ ④ほうれんそう	③だいこん ③えのきたけ ④ごぼう ④れんこん	①米④しらたき ⑤もち米粉 ⑤でんぷん ⑤さとう	④油 ④マヨネーズ	小学校 中学校 752	2.5	【11/1～7は県民週間】 この期間は枕崎産のお米を使用しています。
3 火	文化の日									【2・月】 もちクリームアイスは，よくかんで食べてください。
4 水	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③だし仕立てのハッシュド枕牛 ④ピーチゼリーポンチ	③牛肉(枕崎牛) ③大豆 ③白花豆	②牛乳 ③生クリーム ③粉チーズ	③トマト ③にんじん	③たまねぎ ③マッシュルーム ③しめじ ③グリンピース ④もも ④みかん ④パイン ④ナタデココ ④もも果汁 ④りんご果汁	①米 ④さとう	③④油	小学校 690 中学校 815	26.8 31.2	【4・水】 ハッシュド枕牛をごはんにかけて食べてください。
5 木	①りんごパン ②牛乳 ③さつま芋のクリーム煮 ④ナッツサラダ	③とり肉 ③ミックスビーンズ ③白花豆 ③粉チーズ	②③牛乳 ③生クリーム ③粉チーズ	③④にんじん ③パセリ	①りんご ③たまねぎ ③しめじ ④キャベツ ④きゅうり ④コーン	①パン ③さつまいも ④さとう	③④油 ④アーモンド	小学校 686 中学校 836	26.2 31.4	
6 金	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③かぼちゃのそぼろ煮 ④高菜炒め	③とり肉 ③さつまあげ ③あつあげ③大豆 ④ぶた肉 ④かつおぶし	②牛乳	③にんじん ④えだまめ	③かぼちゃ ③たまねぎ ③しいたけ ④深ねぎ ④たけのこ ④たかな	①米 ③④さとう ③でんぷん	③油 ④ごま油 ④ごま	小学校 685 中学校 813	29.7 34.5	【5・木】 ナッツサラダはよくかんで食べてください。
9 月	①麦ごはん ②牛乳 ③わかめスープ ④ヤムミョムチキン ⑤添えキャベツ	③とうふ ③あぶらあげ ④とり肉	②牛乳 ③わかめ	③にんじん ③こねぎ	③たまねぎ ③えのきたけ ③たけのこ ⑤キャベツ	①米 ④さとう ④こむぎこ	③④ごま油 ④油 ④ごま	小学校 696 中学校 846	28.1 35.6	
10 火	①ドッグパン ②牛乳 ③ポトフ ④たまごサンドの具	③とり肉 ③ウインナー ③ひよこ豆 ④かつお④卵	②牛乳	③にんじん ③セロリー ④えだまめ ④パセリ	③④たまねぎ ③だいこん ③キャベツ	①パン ③じゃがいも	③油 ④マーガリン ④マヨネーズ	小学校 610 中学校 746	27.6 32.9	【10・火】 たまごサンドの具をパンにはさんで食べてください。
11 水	①わかめごはん ②牛乳 ③豚汁 ④切り干し大根のごま炒め	③ぶた肉 ③みそ ③かつお	②牛乳 ①わかめ	③④にんじん ③深ねぎ ③こまつな	③ごぼう ③だいこん ③しめじ ④きりぼしだいこん	①米 ③じゃがいも ③こんにゃく	④油 ①④ごま	小学校 615 中学校 728	24.1 28.4	
12 木	①バターパン ②牛乳 ③ミートボールの甘酢あん ④バナナッツ	③とり肉 ③ぶた肉 ④大豆	②牛乳	③にんじん ③こまつな	③たまねぎ ③たけのこ ③しいたけ ③しめじ ③きくらげ ④バナナ	①パン ③④⑤さとう ③じゃがいも ③でんぷん	③④油 ④カシューナッツ ④アーモンド	小学校 699 中学校 860	29.2 35.3	【12・木】 バナナッツはよくかんで食べてください。
13 金	①ごはん ②牛乳 ③白菜のみそ汁 ④さんまの銀紙焼き ⑤ブロッコリー	③あぶらあげ ③わかめ ③みそ ④さんま	②牛乳	③にんじん ③深ねぎ ⑤ブロッコリー	③えのきたけ ③しいたけ ③はくさい	①米 ③さといも		小学校 626 中学校 733	29.9 34.2	

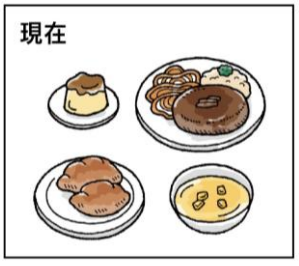
※ 各料理の番号は，同じ番号の食品からできています。
☆のついたデザート等は業者が学校に直接配送して、食べ終わった容器類は給食センターが回収します。
★のついたデザート等は業者が学校に直接配送し、容器の回収も行います。
※ 都合により，献立の内容が変更になる場合があります。
毎月１９日は「**食育の日**」です。また，第3土曜日は「かごしまいきいき食の日」です。
ご家庭で普段の食事を見直したり，食に関するいろいろなことにチャレンジしてみてはいかがでしょうか。



11月8日は いい歯の日

昭和初期は、かみごたえのある野菜や豆が多く使われていましたが、現在はやわらかい食品が好まれる傾向にあり、噛む回数が減ってきています。

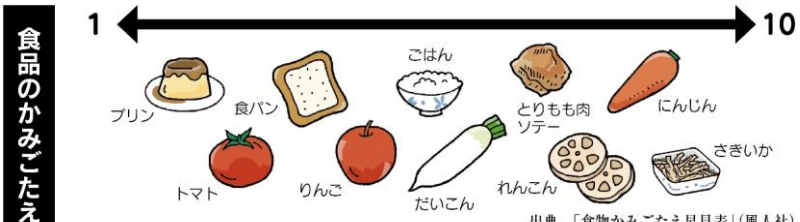




よくかんで食べましょう

食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。





出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

令和 8 年

11 月 こんだてよていひょう

No.2

杭崎市立学校給食センター

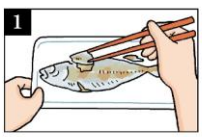
日 曜日	献立名	材料と主な働き 主に体の組織をつくる 1群（魚・肉・卵・豆・豆製品）	主に体の組織をつくる 2群（牛乳・乳製品・小魚・海藻）	主に体の調子を整える 3群（緑黄色野菜）	主に体の調子を整える 4群（その他の野菜・果物）	主にエネルギーとなる 5群（米・パン・めん・いも・砂糖）	主にエネルギーとなる 6群（油脂）	エネルギー kcal	たんぱく質 g	献立メモ
16 月	①ごはん ②牛乳 ③枕崎牛丼の具 ④海藻サラダ ☆⑤りんごゼリー	③牛肉(枕崎牛) ③あぶらあげ	②牛乳 ④くきわかめ ④こんぶ④つのまた ④キリンサイ	③④にんじん ③えだまめ	③たまねぎ ③えのきたけ ③しいたけ ④コーン ④きゅうり ④キャベツ ⑤りんご果汁 ⑤りんごピューレ	①米 ③しらたき ③⑤さとう	③油	小学校 691 中学校 809	27.6 31.8	【16・月】 枕崎牛丼の具をごはんにかけて食べましょう。
17 火	①小型黒糖パン ②牛乳 ③きのこのクリームパスタ ④キャベツのレモン和え	③とり肉 ③ベーコン	②③牛乳 ③生クリーム ③チーズ	③にんじん ③赤ピーマン ③パセリ	③たまねぎ ③しめじ ③しいたけ ③マッシュルーム ③キャベツ ③きゅうり ③コーン	①パン ④さとう ③スパゲッティ	③油 ④いりごま	小学校 637 中学校 794	27.9 33.6	
18 水	①ごはん ②牛乳 ③もずくのかき玉汁 ④ハンバーグきのこソースかけ	③とうふ ③卵 ③④とり肉 ④ぶた肉	③もずく	③にんじん ③こまつな ④赤ピーマン	③えのきたけ ③だいこん ④たまねぎ ④しいたけ ④しめじ	①米 ③でんぷん ③こむぎこ ④さとう	④マーガリン ④油	小学校 646 中学校 781	28.1 33.2	
19 木	①チーズパン ②牛乳 ③アスパラガスのスープ ④ジャーマンポテト	③とり肉 ④ベーコン	①チーズ ②牛乳	③④にんじん ③アスパラガス ④えだまめ	③④たまねぎ ③セロリー ③しめじ ③コーン ④マッシュルーム	①パン ④じゃがいも	④油	小学校 612 中学校 755	30.7 37.2	
20 金	①ごはん ②牛乳 ③かご豚の肉じゃが ④煮干しの佃煮	③ぶた肉(かご豚) ③あつあげ	②牛乳 ④田作りにぼし	③にんじん ③コーン ③えだまめ ④ピーマン	③④たまねぎ ③コーン ③ごぼう ③しいたけ	①米③じゃがいも ③しらたき ③④さとう ④水あめ	③油 ④いりごま	小学校 644 中学校 756	31.2 36.5	【20・金】 煮干しの佃煮はよくかんで食べてください。
23 月	 勤労感謝の日									
24 火	①コッペパン ②牛乳 ③ABCスープ ④鶏肉のピザソース炒め ⑤マーシャルビーンズ	③ベーコン ④とり肉	②牛乳	③にんじん ③えだまめ ④ピーマン	③④たまねぎ ③コーン ③しめじ	①パン ③じゃがいも ③マカロニ ④さとう	⑤マーシャルビーンズ	小学校 621 中学校 780	30.9 37.1	
25 水	①枕崎産ごはん ②牛乳 ②だしを味わうすまし汁 ③腹皮のごまみそかけ ④みかん	③かまぼこ ④かつお腹皮 ③みそ	②牛乳	③にんじん ③こまつな	③たまねぎ ③しいたけ ③たけのこ ④れんこん ⑤みかん	①米 ④さつまいも ④でんぷん ④小麦粉 ④さとう	④油 ④いりごま	小学校 672 中学校 789	32.3 37.5	【25・水】 1日おくれのフシの日です。だしや枕崎産の食材を味わいましょう。
26 木	①コッペパン ②牛乳 ③カレーうどん ④デコポンサラダ	③とり肉 ③さつまあげ ③あぶらあげ	②牛乳	③にんじん	③たまねぎ ③しいたけ ④きゅうり ④キャベツ ④デコポン	①パン ③うどん	③④油	小学校 574 中学校 690	28.3 33.0	
27 金	①麦ごはん ②牛乳 ③鶏飯のスープ ④鶏飯の具 ⑤さつまいもと栗のタルト	③とり肉 ④卵 ⑤豆乳	②牛乳	③深ねぎ ④にんじん ④えだまめ	④しいたけ ④さくらじまだいこん	①米 ①麦 ④⑤さとう ⑤さつまいも ⑤くり	⑤油	小学校 626 中学校 705	26.1 29.6	【27・金】 鶏飯の具とスープをごはんにかけて食べてください。
30 月	①キムたくごはん ②牛乳 ③根菜スープ ④さばのごま照り焼き	①ぶた肉 ③とり肉 ④さば	②牛乳	①③にんじん ①えだまめ ③チンゲンサイ	①はくさいキムチ ①たくあん ③ごぼう ③しいたけ	①米 ③じゃがいも ③こんにゃく ④さとう	①④いりごま ④すりごま ④油	小学校 630 中学校 731	32.6 38.3	

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに、「伝統的酒造り」が 2024年に登録されました。毎年 11 月 24 日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11 月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？

焼き魚の食べ方

頭や骨のついた魚をきれいに食べる練習をしましょう。



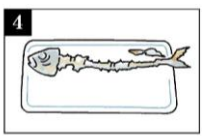
1 背びれや胸びれを取り、皿の奥に置き、上の身を頭の方から食べます。



2 上の身を食べたら中骨と下の身の間にはしを入れて外します。



3 頭と中骨は皿の奥に置き、下の身も頭の方から食べすすめます。



4 食べ終わったら、残った骨などは、皿の奥にまとめておきます。

先月の「家でつくってみたい！」レシピ



手づくり鮭ふりかけ

＜材料＞ 4人分

★鮭フレーク・・・40g
★ほうれん草・・・40g
★卵・・・1個
★油・・・適量
★薄口醤油・・・小さじ1弱
★みりん・・・少々
★かつおパック・・・2パック
★いりごま(白)・・・適量

＜作り方＞

① ほうれん草はゆでて水けをしぼって小さく切る。
② 熱したフライパンに油をひき、炒り卵にして取り出す。
③ フライパンに鮭フレークとほうれん草を加え薄口醤油とみりんで味付けする。
④ かつおパックといりごまも加え、香りよく炒ったら炒り卵をもどして全体を混ぜる。

＊冷凍ほうれん草を利用すると時短になります。
＊大根葉や小松菜、しらすやゴマ油でアレンジも◎。
＊つくりおきして、朝食にしてもいいですね。