



令和5年度



11月 こんだてよていひょう

薩摩川内市立里学校給食センター



月	火	水	木	金
 は たい ぜつ 歯を大切にしていますか？ こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます！ 11月8日は いい歯の日 ・甘い菓子や飲み物の だらだら食べ ・歯みがきはめんど うだからしない ・あまりかまなくても 食べられるやわらか い食べ物が好き	1 ④お芋とお豆のかりんとう ①麦ごはん ③鶏飯どんぶりの具	2 ④ハンバーグのきのこソースかけ ①麦ごはん ③ABCスープ	3 ぶん か ひ 文化の日 	
かむことの効果 ◇肥満予防 よくかんで、ゆっくり 食べることで満腹感 を得ることができます。 食べすぎを防ぐことになり、 肥満予防につながります。 ◇消化・吸収をよくする 食べ物を細かくかみ くだいたり、だ液と混 ぜあ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。 ◇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、 むし歯菌が活性化しに くくなります。 ◇脳を活性化して、記憶力をアップ しっかりとかむと、 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。	2 ④お芋とお豆のかりんとう ①麦ごはん ③鶏飯どんぶりの具	2 ④ハンバーグのきのこソースかけ ①麦ごはん ③ABCスープ	おもに体をつくる もとなる食品 おもにエネルギーの もとなる食品 おもに体の調子を整える もとなる食品	
6 ④ほうれん草のピーナッツ和え ⑤ぶどうゼリー ①きんぴらごはん ③石狩汁	7 ④春雨サラダ ①麦ごはん ③家常豆腐	8 ④砂肝とポテトのスパイシー揚げ ①麦ごはん ③キャベツと卵の中華スープ	9 ④ツナとポテトのヨーグルトグラタン ①麦ごはん ③ウインナーと大根のスープ	10 ④ビーンズサラダ ⑤みかんジュース ①ロールパン (中学校2個) ③スパゲッティナポリタン
①さつまあげ ②ぎゅうにゅう ③さけ・あぶらあげ・むぎみそ・おから	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・ぎゅうにく・あつあげ・あ かみそ	②ぎゅうにゅう ③つくね・たまご ④とりぎも	②ぎゅうにゅう ③ウインナー ④かつお・ヨーグルト・チーズ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・ベーコン・チーズ ④ひよこまめ・マローファットピース・ レッドキドニー
①こめ・カルシウムまい・あぶら・さ とう・ごま ③じゃがいも ④ピーナッツ・さとう ⑤ぶどうゼリー	①こめ・むぎ ③あぶら・さとう・でんぶん・ごまあ ぶら ④はるさめ・さとう・ごまあぶら・ご ま	①こめ・むぎ ③でんぶん ④じゃがいも・でんぶん・さとう・あ ぶら	①こめ・むぎ ④じゃがいも・マヨネーズ	①ロールパン ③あぶら・スパゲッティ ④ピーナッツ・さとう・オリーブオイル ⑤みかんジュース
①ごぼう・にんじん・えだまめ ③にんじん・だいこん・はくさい・ねぎ ・しょうが ④ほうれんそう・キャベツ・にんじん	③にんじん・たまねぎ・しいたけ・た けのこ・きくらげ・にんにく・しょう が・グリーンピース・ねぎ ④にんじん・もやし・きゅうり・レモン	③キャベツ・たまねぎ・にんじん・き くらげ・こまつな	③だいこん・キャベツ・にんじん・た まねぎ・ほうれんそう ④こまつな・あかピーマン	③たまねぎ・にんじん・マッシュルーム ・トマト・ピーマン・にんにく ④コーン・ブロッコリー・えだまめ・に んにく
543kcal , 22.6g 642kcal , 26.3g 785kcal , 32.2g	572kcal , 21.5g 688kcal , 25.4g 855kcal , 30.6g	548kcal , 21.8g 656kcal , 25.7g 811kcal , 31.4g	559kcal , 17.6g 667kcal , 20.7g 827kcal , 24.7g	564kcal , 23.9g 624kcal , 26.0g 835kcal , 35.4g
13 ④豚にら炒め ①ごはん ③鶏団子汁	14 ④みたらし里芋 ①麦ごはん ③豆乳鍋	15 ④磯ミックス ⑤みかん ①麦ごはん ③みそおでん	16 ④フルーツポンチ ①麦ごはん ③ハヤシライス	17 ④パインサラダ ①(学)米粉パン (幼)ロールパン ③さつまいものカレークリーム煮
②ぎゅうにゅう ③つくね・あぶらあげ・おから・むぎ みそ ④ぶたにく・あかみそ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・とうふ・とうにゅう	②ぎゅうにゅう ③とりにく・ちくわ・うすらたまご・あ つあげ・むぎみそ ④にぼし・こんぶ・かつおぶし	②ぎゅうにゅう ③ミートボール・ぎゅうにく・スキムミ ルク・チーズ	②ぎゅうにゅう ③とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリー ム・スキムミルク
①こめ ③じゃがいも ④ごま・あぶら・さとう	①こめ・むぎ ④さといも・でんぶん・あぶら・さ とう	①こめ・むぎ ③じゃがいも・さとう ④あぶら・ごま・さとう	①こめ・むぎ ③じゃがいも・あぶら・さとう ④ナタデココ・マスカットゼリー	①こめこパン (ロールパン) ③さつまいも・マーガリン ④さとう・あぶら
③はくさい・にんじん・たまねぎ・こ まつな・しょうが ④キャベツ・にんじん・たまねぎ・に ら・にんにく・りんご	③しらたき・にんじん・だいこん・は くさい・ほうれんそう・しめじ	③だいこん・にんじん・こんにゃく・い んげん ⑤みかん	③たまねぎ・にんじん・グリーンピース ④パイン・もも・みかん	③にんじん・たまねぎ・しめじ・ほう れんそう ④ブロッコリー・キャベツ・にんじん・ パイン・レモン
519kcal , 20.0g 618kcal , 23.3g 振替休日	545kcal , 20.7g 649kcal , 24.0g 805kcal , 29.3g	545kcal , 23.0g 636kcal , 26.6g 776kcal , 32.6g	589kcal , 19.1g 669kcal , 21.3g 841kcal , 26.2g	437kcal , 18.5g 635kcal , 24.9g 809kcal , 31.3g



こんだてよていひょうNo.2



薩摩川内市立里学校給食センター

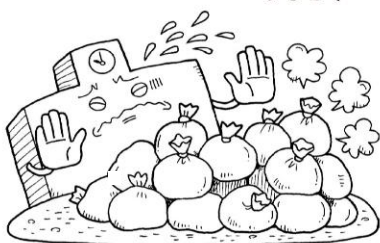
20 ④白菜のおかか和え ①ごはん ③豚肉と野菜のみそ煮 ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・あつあげ・むぎみそ・あかみそ ④かつおぶし ①こめ ③さといも・さとう・あぶら ④さとう ③だいこん・こんにゃく・にんじん・こぼろ・えだまめ ④はくさい・ほうれんそう・えのきたけ 529kcal, 23.4g 630kcal, 27.7g 781kcal, 33.9g	21★中学生考案献立★② ④きびなごの天ぷら ⑤ゆでキャベツ⑥タルタルソース ①切り込みパン ③油揚げとわかめのすまし汁 ②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ・うおそうめん・わかめ ④きびなご ①コッペパン ④でんぶん・こむぎこ・あぶら ⑥タルタルソース ③にんじん・えのきたけ・はねぎ ④しょうが ⑤キャベツ 468kcal, 22.2g 603kcal, 28.0g 755kcal, 35.0g	22 ④野菜の中華和え ⑤豆乳パッパコ(はちみつモンソース) ①(減)わかめごはん ③坦々麺 ①わかめ ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・ぎゅうにく・あかみそ ①こめ ③ラーメン・ごまあぶら・さとう・ごま・でんぶん ④ごま・ごまあぶら・さとう ④とうにゅうパンナコッタ ③ねぎ・しいたけ・きくらげ・はくさい・にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ・しょうが・にんにく ④キャベツ・ブロッコリー・にんじん 555kcal, 20.2g 654kcal, 23.7g 798kcal, 28.8g	23 勤労感謝の日 ありがとう 勤労感謝の日 思いを伝えよう 11月23日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日と定められています。身近な人たちに感謝の気持ちを伝えてみませんか？	24 ④いわしのみぞれ煮 ⑤紅白和え ①さつまいもごはん ③厚揚げときのこのみそ汁 ②ぎゅうにゅう ③あつあげ・おから・むぎみそ ④いわし ①こめ・もちごめ・さつまいも・ごま ④さとう・でんぶん ⑤さとう ③にんじん・だいこん・たまねぎ・しめじ・はねぎ ④だいこん ⑤にんじん・だいこん 530kcal, 19.9g 611kcal, 21.7g 753kcal, 25.9g
27 ④つぼ漬けと野菜のアッサリ漬け ①麦ごはん ③がんもの煮物 ②ぎゅうにゅう ③とりにく・がんもどき・うずらたまご・こんぶ ①こめ・むぎ ③じゃがいも・さとう ④さとう・ごまあぶら・ごま ③だいこん・こんにゃく・にんじん・いんげん ④つぼづけ・きゅうり・キャベツ・にんじん 554kcal, 21.2g 660kcal, 24.8g 818kcal, 30.5g	28 ④もやしとじゃこの炒め物 ①麦ごはん ③なかつとんぶりの具 ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・たまご ④あぶらあげ・しらすぼし・かつおぶし ①こめ・むぎ ③あぶら・さとう・でんぶん ④さとう・ごまあぶら ③たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・しいたけ・しょうが ④こまつな・もやし 512kcal, 22.9g 612kcal, 27.0g 755kcal, 33.5g	29 ④ほうれん草のナムル ①麦ごはん ③酢鶏 ②ぎゅうにゅう ③とりにく・うずらたまご ①こめ・むぎ ③こむぎこ・さとう・あぶら・じゃがいも・でんぶん ④さとう・ごまあぶら・ごま ③にんじん・たまねぎ・しいたけ・たけのこ・ピーマン ④ほうれんそう・もやし・にんじん 532kcal, 22.8g 636kcal, 26.5g 787kcal, 32.4g	30 ④フルーツのヨーグルト和え ①麦ごはん ③チキンカレー ②ぎゅうにゅう ③とりにく・ひよこめ・スキムミルク・チーズ ④ヨーグルト ①こめ・むぎ ③さつまいも・あぶら ④ファイバーゼリー ③たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく・りんご ④パイン・みかん・ぶどう 596kcal, 19.2g 713kcal, 22.3g 891kcal, 27.1g	年をとっても 口から おいしく! しっかりかんで食べること は生涯にわたっておいしく食 べるために大切です。かみご たえのある食べ物を意識して 食べ、食後は歯みがきをして、 歯の健康を保ちましょう。



食べることは 命のバトンを 受け継ぐこと

きみたちは、食べ物の命を食べることによって、命を受け継いでいるんだ。だから残さずに食べて、体も心もしっかり成長していこう！受け継いだ命を大切にすることもきみたちの役割なんだよ。

「少しだけ」のはずなのに…
あなたが残した給食。全校分になると！

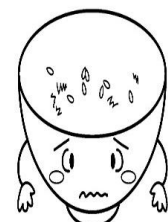


もう一口

食べる努力をしてみよう

給食で苦手な食べ物がでた時や、はじめて食べる料理が出た時、「食べたくないな」「残しちゃおうかな」と思ってしまった人はいませんか。あなたが残した「ほんの少しの給食」が、全校分集まるとたくさんの量になってしまいます。もう一口食べられないか、少しだけでもがんばってみましょう。

あれ!? もうおしまい?
ごはん1粒まで



残さず食べよう

お米などの作物は農家の人が長い時間と手間をかけて一生懸命つくったものです。感謝の気持ちを忘れないで、1粒も無駄にせずに食べるようにしましょう。

あ、
その一口食べる前に
いただきます!

食事の前後のあいさつ。「めんどうだから」「恥ずかしいから」などの理由で、無言で食べている人はいませんか？特にひとりで食べる時など、あいさつはおそろそになりがち。しっかりあいさつをする習慣をつけましょう。

毎日の給食は、薩摩川内市のホームページで写真を見ることができます。
薩摩川内市hp ⇒ メニュー ⇒ 子育て・教育 ⇒ 学校 ⇒ 小・中学校 ⇒ 学校給食