



令和6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
ふとりすぎに気をつけましょう どうしてふとるといけないの？ 1. すぐにつかれてしまう。 2. おとなになってから、病気にかかりやすくなる。 3. ねんざなどの、けがをしやすいく。 ふとりすぎないためにはどうしたらよいの？ 朝・昼・夕の3食をきちんと食べましょう。 よくかんで、ゆっくり食べましょう。よくかまないで食べると食べすぎにつながります。 甘い食べ物や飲み物を食べすぎないようにしましょう。 運動や家の手づだいをして体を動かしましょう。 夜9時以降は食べないようにしましょう。寝る3時間前までに食べ終わりをしましょう。 ※夜間にエネルギーを過剰に摂取すると、余った分は簡単に脂肪として蓄積されます。			食べすぎを防ぐためにこんな食材を利用してはいかがですか？	1 ④白菜と胡瓜のごま和え ①麦ごはん ③親子どんぶりの具
			おもに体をつくるもとなる食品	2ぎゅうにゅう ③とりにく・たまご・あぶらあげ
			おもにエネルギーのもとなる食品	①こめ・むぎ ③でんぶん・あぶら ③④さとう ④ごま・ごまあぶら
			おもに体の調子を整えるもとなる食品	③ほししいたけ・たまねぎ・はねぎ ほうれんそう ③④にんじん ④はくさい・きゅうり・コーン
			エネルギー・たんぱく質	幼稚園 580 kcal , 23.0 g 小学校 649 kcal , 24.4 g 中学校 746 kcal , 26.5 g
4	5	6	7	8
振替休日	④鶏肉とポテトの濃風味揚げ ①麦ごはん ③実だくさんみそ汁	④つぼ煮のごま酢和え ①麦ごはん ③割干大根の煮物	④ハンバーグのきのこソースかけ ①麦ごはん ③コーンと卵のスープ	④フルーツヨーグルト ①麦ごはん ③チキンカレー
おもに体をつくるもとなる食品	2ぎゅうにゅう ③あつあげ・わかめ・みそ・おから ④とりにく・あおのり	2ぎゅうにゅう ③とりにく・あつあげ・さつまあげ うすらのたまご・こんぶ	2ぎゅうにゅう ③ベーコン・たまご ④ハンバーグ(ぶたにく・とりにく)	2ぎゅうにゅう ③とりにく・だいず・ひよこまめ スキムミルク ④ヨーグルト
おもにエネルギーのもとなる食品	①こめ・むぎ ④こむぎこ・でんぶん・あぶら じゃがいも・さとう	①こめ・むぎ ③じゃがいも ③④さとう ④ごま・ごまあぶら	①こめ・むぎ ③ごまあぶら・でんぶん ④さとう	①こめ・むぎ ③さつまいも・あぶら ④ゼリー・さとう
おもに体の調子を整えるもとなる食品	③だいこん・ごぼう・えのきだけ にんじん・はくさい・かぼちゃ ほうれんそう・はねぎ ④しょうが	③ほししいたけ・こんにゃく さやえんどう・ほしだいこん ③④にんじん ④つぼつけ・きゅうり・キャベツ	③にんじん・チンゲンサイ・きくらげ はねぎ・コーン ④たまねぎ・えのきだけ・しめじ トマト	③たまねぎ・にんじん・えだまめ にんにく・りんご ④パイン・みかん
エネルギー・たんぱく質	幼稚園 531 kcal , 17.9 g 小学校 651 kcal , 21.1 g 中学校	574 kcal , 23.1 g 644 kcal , 24.9 g 793 kcal , 30.3 g	576 kcal , 21.9 g 652 kcal , 24.3 g 810 kcal , 30.0 g	598 kcal , 20.3 g 714 kcal , 23.8 g 891 kcal , 28.9 g
11	12	13	14 *里中学生考案献立*	15
⑤りんご ④キャベツのピーナッツ和え ①麦ごはん ③さといも のそぼろ煮	④五目きんぴら ⑤豆乳パンナコッタ ①麦ごはん ③白菜のみそ汁	④海藻手作りふりかけ ①少なめ麦ごはん ③肉うどん	④きびなごのお茶衣揚げ ⑤キャベツのソテー ①バーガーパン ③クリームシチュー	④ツナとポテトのヨーグルトグラタン ①麦ごはん ③ウィンナーと大根のスープ
2ぎゅうにゅう ③とりにく・だいず・あつあげ	2ぎゅうにゅう ③あつあげ・おから・みそ ④ぶたにく ⑤とうにゅう	2ぎゅうにゅう ③ぶたにく・あぶらあげ ④ひじき・くきわかめ	2③ぎゅうにゅう ③とりにく・だいず・ベーコン おから ④きびなご	2ぎゅうにゅう ③ウィンナー・とうふ ④かつお・ヨーグルト・チーズ
①こめ・むぎ ③さといも・でんぶん・あぶら ③④さとう ④ピーナッツ	①こめ・むぎ ③じゃがいも ④ごま・あぶら・ごまあぶら ④⑤さとう	①こめ・むぎ ③うどん・あぶら ③④さとう ④ごま・くるみ・ごまあぶら	①パン ③じゃがいも・マーガリン ③④こむぎ ④でんぶん ④⑤あぶら	①こめ・むぎ ④じゃがいも・マヨネーズ
③しょうが・たまねぎ・ほししいたけ さやえんどう ③④にんじん ④キャベツ ⑤りんご	③はくさい・えのきだけ・はねぎ ③④にんじん ④こんにゃく・ごぼう・さやいんげん ⑤いちごがじゅう	③ごぼう・たまねぎ・にんじん こまつな・ほししいたけ・はねぎ	③たまねぎ・にんじん・ブロッコリー コーン・しめじ・パセリ ④しょうが・まっちゃん ⑤キャベツ	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
653 kcal , 25.3 g 689 kcal , 25.1 g 812 kcal , 27.8 g	575 kcal , 20.1 g 633 kcal , 21.0 g 771 kcal , 25.5 g	539 kcal , 18.5 g 629 kcal , 21.2 g 765 kcal , 25.2 g	618 kcal , 30.0 g 706 kcal , 34.9 g 862 kcal , 42.9 g	534 kcal , 18.3 g 635 kcal , 21.4 g 782 kcal , 25.6 g



令和6年度

11月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



18 ④白菜のおかか和え ①麦ごはん ③がんもの煮物 ②ぎゅうにゅう ③とりこ・あつあげ・こんぶ がんもどき(だいず・ひじき) ④かつおぶし ①こめ・むぎ ③じゃがいも ③④さとう ③がんもどき(にんじん・ごぼう) だいこん・こんにゃく・にんじん さやいんげん ④はくさい・ほうれんそう・えのきたけ 583 kcal , 24.0 g 651 kcal , 25.9 g 806 kcal , 31.9 g	19 ④かつおそぼろ丼の具 ①麦ごはん ③豚汁 ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・あつあげ・おから・みそ ④かつお・たまご ①こめ・むぎ ③じゃがいも ③④あぶら ④さとう ③にんじん・こんにゃく・ごぼう だいこん・はねぎ ③④しょうが ④えだまめ 548 kcal , 22.2 g 647 kcal , 25.6 g 790 kcal , 31.0 g	20 ④豚にら炒め ⑤ヨーグルト(中のみ) ①麦ごはん ③春雨と卵のスープ ②ぎゅうにゅう ③とりこ・とうふ・たまご ④ぶたにく・みそ ⑤ヨーグルト(中のみ) ①こめ・むぎ ③はるさめ・でんぶん・ごまあぶら ③④あぶら ④ごま・さとう ③ほうれんそう・きくらげ ③④にんじん・たまねぎ ④キャベツ・にら・にんにく 528 kcal , 21.8 g 629 kcal , 25.4 g 831 kcal , 32.7 g	21 ④春巻き ①コッパン(幼ロールパン) ③担々麺 ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・みそ ④はるまき ①パン ③ラーメン・ごまあぶら・さとう でんぶん・ごま ④こむぎこ・こめこ・はるさめ・あぶら ③ねぶかねぎ・にんにく・きくらげ はくさい・もやし・チンゲンサイ・たまねぎ ③④にんじん・ほししいたけ・しょうが ④キャベツ 470 kcal , 19.3 g 680 kcal , 24.1 g 855 kcal , 30.3 g	22 ④さんま銀紙焼き ⑤胡瓜の昆布風味和え ①麦ごはん ③白玉団子汁 ②ぎゅうにゅう ③とりこ ④さんま・みそ ⑤こんぶちや ①こめ・むぎ ③しらたまだんご・さといも ④さとう・こめこ ⑤ごま ③にんじん・はくさい・はねぎ ほししいたけ ⑤きゅうり 593 kcal , 25.3 g 677 kcal , 27.4 g 798 kcal , 30.4 g
25 ④りんごゼリー入りフルーツポンチ ①麦ごはん ③ハヤシライス ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・だいず・チーズ スキムミルク ①こめ・むぎ ③じゃがいも・あぶら ③④さとう ④ナタデココ・ゼリー ③たまねぎ・にんじん・えだまめ ④パイン・おうとう・みかん 582 kcal , 20.7 g 695 kcal , 24.2 g 860 kcal , 29.7 g	26 ④お芋とお豆のかりんとう ①わかめごはん ③豆乳鍋 ①わかめ ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・とうふ・とうにゅう ④だいず ①こめ・むぎ ④さつまいも・さとう・あぶら でんぶん 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 ④えだまめ 606 kcal , 23.7 g 725 kcal , 27.7 g 900 kcal , 34.1 g	27 ④春雨サラダ ①麦ごはん ③麻婆大根 ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・あつあげ・みそ ①こめ・むぎ ③でんぶん ④ごまあぶら・さとう ④はるさめ・ごま ③にんにく・しょうが・たまねぎ だいこん・ほししいたけ・たけのこ きくらげ・えだまめ・ねぶかねぎ ③④にんじん ④もやし・きゅうり・レモン 550 kcal , 21.1 g 658 kcal , 25.0 g 816 kcal , 30.1 g	28 ④砂肝とポテトの揚げイタ揚げ ①麦ごはん ③ABCスープ ②ぎゅうにゅう ③ベーコン ④すなごも ①こめ・むぎ ③マカロニ ④あぶら ④じゃがいも ③にんじん・たまねぎ・キャベツ こまつな・パセリ・セロリ 597 kcal , 22.0 g 661 kcal , 23.2 g 804 kcal , 27.6 g	29 ④ビーンズサラダ ⑤みかん果汁 ①ロールパン ③スパゲティナポリタン ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・ベーコン・チーズ ④ひよこめ・あおえんどうまめ レッドキドニー ①パン ③スパゲッティ・あぶら ④ピーナッツ・さとう オリーブオイル ③たまねぎ・にんじん・トマト・ピーマン マッシュルーム ③④にんにく ④コーン・ブロッコリー・えだまめ ⑤みかんかじゅう 579 kcal , 23.7 g 611 kcal , 24.5 g 798 kcal , 31.6 g

昔は「よくかむこと」は、子育て・しつけのうえで、とても大切なこととされていました。
しかし、最近は、かまない子、かめない子が増えています。

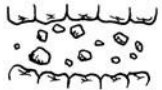
11月8日は「いい歯の日」です。



なぜかむのでしょうか？

日本歯科医師会が1993年(平成5年)より、11月8日を
「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせで設定しました。

かむのは消化の第一歩



- ・だ液と混ぜ合わせ、のみこみやすくする
- ・食べ物を消化しやすいように小さくする
- ・でんぶんを分解する

間接的にも消化を助けます



胃液、すい液などの消化液の分泌をよくする

“かむ”ことは自然の歯ブラシ



- ・歯は食べ物をくだき、食べ物は歯をみがく
- ・口をきれいにする。だ液がたくさん出る

肥満予防



よくかむことにより、少量でも満腹感が得られる

がん予防



だ液のちからです

脳の発達をうながす



脳の発達や全力投球にもつながります



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