

令和7年度



11月こんだてよていひょう



*11月は令和7年度の鹿児島県産「なつほのか」です。貴重なお米です。残さずしっかり食べましょう。

薩摩川内市立里学校給食センター

日(曜)	献立表の見かた				4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)
こんだてめい	献立には番号がついています。その料理に使われている食材を載せています。				④ツナとポテトのヨーグルトグラタン ①麦ごはん ③具だくさん野菜スープ	④ほうれん草ともやしのナムル ①白ごはん ③ジャージャン豆腐	④変わりきんぴら ①さつまいもごはん ③豆まめみそ汁	④きびなのアングレーズ ⑤キャベツとピーナッツの酢の物 ①麦ごはん ③にら卵スープ
	1 群 おもに体をつくるものになる食品				③とりこ・だいず ④かつお	③ぶたにく・だいず・あつあげ みそ	③とうふ・あぶらあげ・みそ・おから とうにゅう ④④だいず ④ぶたにく	③たまご・とうふ
	2 群 牛乳・乳製品・小魚・海そう				②ぎゅうにゅう ④ヨーグルト・チーズ	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③こんぶ	②ぎゅうにゅう ④きびなこ
	3 群 おもに体の調子を整えるものになる食品				③にんじん ④こまつな・あかピーマン・パセリ	③④にんじん ④ほうれんそう	③はねぎ ④④にんじん	③にら・にんじん
	4 群 その他の野菜・果物・きのこ類				③えだまめ・コーン・たまねぎ キャベツ・だいこん	③にんにく・しょうが・たまねぎ・たけのこ ほししいたけ・きくらげ・えだまめ ねぶかねぎ ④もやし・きゅうり	③たまねぎ・はくさい ④しょうが・ごぼう・こんにゃく	③たまねぎ・えのきたけ・きくらげ ⑤キャベツ
	5 群 おもにエネルギーのもとになる食品				①こめ・むぎ ④じゃがいも	①こめ ③でんぶん ③④さとう	①こめ・さつまいも ④さとう	①こめ・むぎ ③④でんぶん ④パンこ ④⑤さとう
栄養価	6 群 油脂(油類)・種実類				④マヨネーズ(卵不使用)	③あぶら ③④ごまあぶら ④ピーナッツ・ごま	④ごまあぶら・ごま	③ごまあぶら ④あぶら ⑤ピーナッツ
	幼稚園	エネルギー	たんぱく質	塩分	497 kcal 19.1 g 1.4g	469 kcal 20.0 g 1.8g	532 kcal 21.5 g 1.7g	466 kcal 21.3 g 1.9g
	小学校	kcal	g	g	675 kcal 24.4 g 1.7g	651 kcal 27.0 g 2.5g	624 kcal 24.0 g 2.0g	632 kcal 27.4 g 2.3g
日(曜)	10日 (月)				11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)
	④ゼリー入りフルーツポンチ ①白ごはん ③ハヤシライス				④ツナごぼうソテー ①コッペパン(効ロールパン) ③きのこの和風スパゲッティ	④切干大根の三杯酢 ①しそごはん ③みそおでん	④大学いも ①麦ごはん ③豆腐の中華煮	④さんまの甘露煮 ⑤胡瓜の塩昆布和え ①麦ごはん ③すいとん汁
	1 群 おもに体をつくるものになる食品				③ぶたにく・だいず ④かつお	③とりこ・さつまあげ・あつあげ みそ・うすらたまご	③とうふ・ぶたにく	③ぶたにく・とうふ・あぶらあげ ④さんま
	2 群 牛乳・乳製品・小魚・海そう				②ぎゅうにゅう ③チーズ・スキムミルク	②ぎゅうにゅう ④わかめ	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ⑤しおこんぶ
	3 群 おもに体の調子を整えるものになる食品				③にんじん ④にんじん	①しそ ③さやいんげん ④④にんじん	③にんじん・チンゲンサイ	③こまつな・にんじん
	4 群 その他の野菜・果物・きのこ類				③たまねぎ・えだまめ ④パイン・おうとう・みかん	③ほししいたけ・たまねぎ・なめこ えのきたけ・にんにく ④ごぼう・キャベツ・コーン	③たまねぎ・はくさい・きくらげ たけのこ・にんにく・しょうが	③ほししいたけ・はくさい だいこん・えのきたけ ⑤キャベツ
	5 群 おもにエネルギーのもとになる食品				①こめ ③じゃがいも ③④さとう ④ナタデココ・りんごゼリー	①こめ ③じゃがいも ③④さとう	①こめ・むぎ ③でんぶん ③④さとう ④さつまいも	①こめ・むぎ ③こむぎこ・でんぶん ④さとう
栄養価	③あぶら				③オリーブオイル ③④あぶら ④マヨネーズ(卵不使用)	④ごま	③ごまあぶら ③④あぶら ④ごま	⑤ごま・ごまあぶら
	幼稚園	エネルギー	たんぱく質	塩分	499 kcal 18.7 g 1.5g	464 kcal 19.1 g 1.9g	498 kcal 18.1 g 0.9g	477 kcal 22.0 g 1.4g
	小学校	kcal	g	g	658 kcal 23.1 g 1.8g	616 kcal 23.9 g 2.6g	655 kcal 22.4 g 1.3g	614 kcal 25.9 g 1.7g
日(曜)	17日 (月)				18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)
	今週は残食調査期間になります。							
	⑤みかん ④ツナそぼろ汁の具 ①麦ごはん ③豆乳汁				④ビーンズサラダ ①コッペパン(効ロールパン) ③秋の香りシチュー	④きびなのかば焼き ⑤キャベツとひじきの和え物 ①麦ごはん ③さつまいも汁	④リャンパンサンスウ ①麦ごはん ③麻婆大根	④キャベツのごま和え ①豆わかめごはん ③割干大根の煮物
	1 群 おもに体をつくるものになる食品				③とりこ・だいず ④ひよこめ あおえんどうまめ・レッドキドニー	③とりこ・あつあげ・おから みそ	③ぶたにく・だいず・あつあげ みそ	①だいず ③とりこ・さつまあげ・あつあげ
	2 群 牛乳・乳製品・小魚・海そう				②ぎゅうにゅう ③③ぎゅうにゅう ③スキムミルク	②ぎゅうにゅう ④きびなこ ⑤ひじき	②ぎゅうにゅう	①わかめ ②ぎゅうにゅう ③こんぶ
	3 群 おもに体の調子を整えるものになる食品				③にんじん・こまつな	③にんじん・ブロッコリー	③にら ③④にんじん	③さやいんげん ③④にんじん
	4 群 その他の野菜・果物・きのこ類				③だいこん・えのきたけ・ごぼう ねぶかねぎ・キャベツ ④しょうが・えだまめ ⑤みかん	③たまねぎ・えのきたけ ④コーン・きゅうり・えだまめ にんにく	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 ④もやし・きゅうり	③ほししいたけ・ほししいたけ こんにゃく ④キャベツ・コーン
	5 群 おもにエネルギーのもとになる食品				①こめ・むぎ ④さとう	①こめ・むぎ ③さつまいも ④でんぶん ④⑤さとう	①こめ・むぎ ③④さとう ③でんぶん ④はるさめ	①こめ・むぎ ③じゃがいも ③④さとう
栄養価	④あぶら				③くり・マーガリン ④ピーナッツ・オリーブオイル	④あぶら・ごま ⑤ごまあぶら	③④ごまあぶら ④ごま	④ごま・ごまあぶら
	幼稚園	エネルギー	たんぱく質	塩分	531 kcal 23.7 g 1.8g	473 kcal 20.5 g 1.5g	467 kcal 19.8 g 1.9g	512 kcal 22.5 g 1.9g
	小学校	kcal	g	g	661 kcal 27.9 g 2.1g	630 kcal 25.7 g 2.0g	627 kcal 24.9 g 2.0g	649 kcal 26.5 g 2.0g
日(曜)	790 kcal 33.6 g 2.6g				847 kcal 34.8 g 3.5g	773 kcal 30.9 g 2.6g	762 kcal 30.1 g 2.9g	775 kcal 31.1 g 2.5g

日(曜)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
こんだてめい	振替休日	和食の日! ④さばのみみじ焼き ⑤茹できゅうり ①秋の香りごはん ③豆腐とわかめのすまし汁	④オーロラチキン ①白ごはん ③レンズ豆と野菜のスープ	④海藻の佃煮 ①少なめ麦ごはん ③じゃあじゃあうどん	⑤りんご ④白菜の塩昆布あえ ①白ごはん ③秋のおいものそぼろ煮
おもに体をつくるもとになる食品	1群	①とりにく・あぶらあげ ③とうふ ④さば	③ベーコン・レンズまめ ④とりにく ④みそ	③ぶたにく・だいず・みそ	③ぶたにく・あつあげ・さつまあげ
おもに体の調子を整えるもとになる食品	2群	②ぎゅうにゅう ③わかめ ⑤こんぶちや	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ④ひじき・くきわかめ・しらすほし	②ぎゅうにゅう ④しおこんぶ
おもにエネルギーのもとになる食品	3群	①③④にんじん ③はねぎ	③④にんじん	③にんじん・にら	③さやいんげん・にんじん
	4群	①えだまめ ③えのきたけ・たまねぎ ⑤きゅうり	③たまねぎ・キャベツ ④しょうが・えだまめ・コーン	③ほししいたけ・たまねぎ・もやし たけのこ・にんにく・しょうが	④こまつな ③たまねぎ・だいこん・しょうが ほししいたけ
	5群	①こめ・さつまいも	①こめ ④じゃがいも・でんぶん・さとう	①こめ・むぎ ③うどん・でんぶん ③④さとう	①こめ ③さつまいも・さといも じゃがいも・さとう・でんぶん
	6群	①くり・あぶら ④マヨネーズ(卵不使用)	③④あぶら	③④ごまあぶら ④ごま・くるみ	③あぶら ④ごまあぶら
栄養価		501 kcal 22.9 g 2.7g 620 kcal 27.9 g 2.8g 782 kcal 36.0 g 4.3g	516 kcal 21.0 g 1.7g 682 kcal 26.0 g 2.2g 832 kcal 31.6 g 2.9g	483 kcal 17.8 g 2.0g 657 kcal 22.4 g 2.6g 810 kcal 27.2 g 3.7g	460 kcal 18.0 g 1.3g 614 kcal 22.6 g 1.6g 757 kcal 27.1 g 2.1g

いいにほんしょく
11月24日は
「和食」の日

1 1 2 4
「いいにほんしょく」という語呂合わせからなります。

* 今年24日が
日曜日のため
25日(月)に
「和食の日」
を設定しています。

11月17日(月)～21日(金)までの1週間、残食調査を実施します。

6月に続き2回目の残食調査になります。食べ残しの量をもとに、実際にどれくらい
の栄養素をとることができるかを計算し、不足しているものを、しっかりとれ
るようになる方法などを研究することを目的のひとつとしています。みなさんも成長
期に必要な栄養素をとれるように、1人分をしっかりと食べるように心がけてください
ね。

「和食の日」は2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに制定されました。「和食」には四季や南北に長い国土の地理的多様性による「新鮮で多様な食材の使用」「自然の美しさや四季の移り変わりを表す盛りつけ」などの特色があり、お正月や田植え、収穫祭のような年中行事とも密接に関係しながら、家族や地域コミュニティのメンバーとの結びつきを強めてきた食事です。なお、ユネスコ無形文化遺産に登録されると、それを守り、将来に伝える責務が生じます。学校給食で伝統料理や郷土料理を提供し、日本の食文化を伝える食育が行われているのも、実はその一環なのです。

ご飯を主役に「一汁三菜」



- ①主食(ご飯など):おもに体のエネルギー源になる炭水化物に富む。
- ②汁物(みそ汁など):体を温め、適度な水分を補給する。具だくさんにする事で、さまざまな栄養素もとれる。
- ③主菜(魚・肉など):おもに体をつくるもとになるたんぱく質に富む。
- ④副菜(野菜など):おもに体の調子を整えるビタミンなどに富む。

ご飯は脂質が少なく食塩もまったく含みません。水だけで炊くので量の割にはカロリーも少ないヘルシーな主食です。
和食だけでなく洋風・中国風などどんな料理にも合わせやすいのも特徴です。



食塩のとりすぎには 気をつけて!

「かくれ塩分」の多い食品



今は「かくれ塩分」の多い食品でも減塩が進み、だしのうま味や酢の酸味などを生かすなどの工夫が続けられています。

「うま味」を生かし、食材そのものの味を大切に

だしをとるための食品



水でだしをとる



和食によく登場する食品



異なるうま味をもつだし素材を組み合わせることで、より複雑で味わいの深いだしがとれます。

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h p ⇒ メニュー ⇒ 子育て・教育 ⇒ 学校⇒
小・中学校 ⇒ 学校給食

