

# 11月 はいぜんひょう

(中学校)

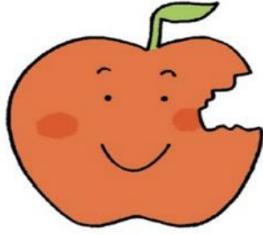
いさはやしとうふがっこうきょうしゅく  
諫早市東部学校給食センター

11月8日は  
「いい歯の日」

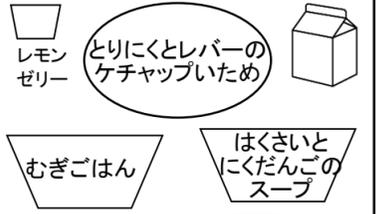


## よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。かみごたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつけましょう。



11月1日(金)



### レバーについて

レバーには鉄分が多く含まれています。鉄分は体に必要な栄養素です。血液のもとになり体中に酸素を運び、毎日の健康と成長には欠かせません。レバーが苦手な人もいますが、がんばって食べましょう。

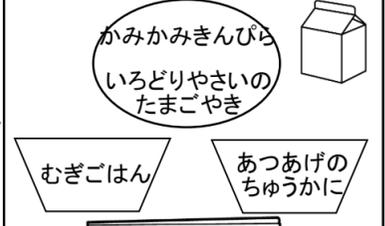
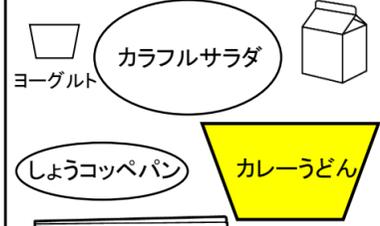
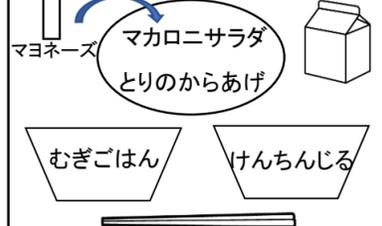
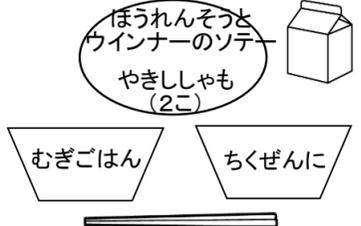
11月4日(月)

11月5日(火)

11月6日(水)

11月7日(木)

11月8日(金)



### 文化の日 振替休日

### ししゃもについて

ししゃもは頭からしっぽまで丸ごと食べることができるため、骨や歯をつくる「カルシウム」をたくさんとることができます。お店でよく売られているものや給食でできるししゃもは「カラフトししゃも」という種類のししゃもです。

### マカロニについて

マカロニはパスタの仲間です。イタリアの食べ物で、スパゲッティやペンネなど、多くの種類があります。今日はサラダにしています。マヨネーズをかけて、よく混ぜて食べましょう。

### ヨーグルトについて

ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌を入れて発酵させたものです。牛乳と同じように、たんぱく質やカルシウムが多く含まれていて、じょうぶな骨や歯を作る働きがあります。また、乳酸菌はおなかの調子を整えてくれます。

### かみかみメニューについて

11月8日は「いい歯の日」です。いい歯のためにはよく噛むことも大切です。今日は、食物せんいが多くかみかみメニューのあるれんこん、ごぼう、さきいかを入れたかみかみきんぴらを取り入れました。よく噛んで食べましょう。

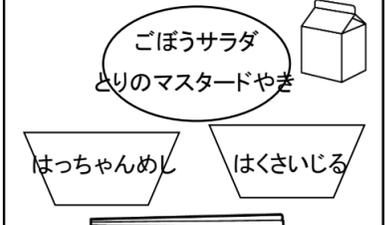
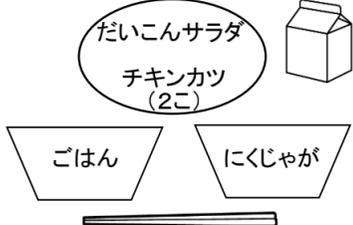
11月11日(月)

11月12日(火)

11月13日(水)

11月14日(木)

11月15日(金)



### 大根について

大根には、消化を助ける働きがあります。大根は、下の方が辛味が強く、葉がある上の方にいくにつれて甘くなります。料理によって使う場所を変えるとおいしくなります。今日は、サラダにしています。

### 高野豆腐について

高野豆腐は、昔は、薄く切った豆腐を寒い冬の夜に外で凍らせ、日に干し、乾燥させて作るという手間のかかるものでした。今は、機械を使って大量に作る事ができます。たんぱく質やカルシウムが多く、消化もよい食べ物です。

### ごはんの栄養について

ごはんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。その他にも、たんぱく質やビタミン類、食物せんいなどが含まれています。日本人の食生活には欠かせないごはんです。残さずしっかり食べましょう。

### レーズンについて

パンやお菓子によく使われる、甘くておいしいレーズン。レーズンは、乾燥させたぶどうの実です。ぶどうを皮ごと乾燥させているので、ミネラルや食物せんいなどのほかに、ポリフェノールを多く含んでいます。

### はっちゃんめしについて

「はっちゃんめし」とは、「さつまいもごはん」のことです。諫早では、さつまいもを「はっちゃん」と呼ぶことがあります。食物せんいが多く、おなかの掃除してくれます。今日は、米といっしょに塩を加えて炊きこんでいます。

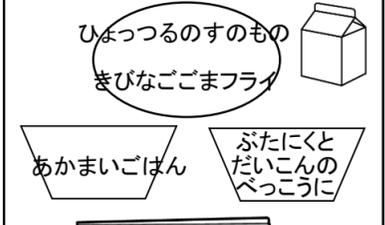
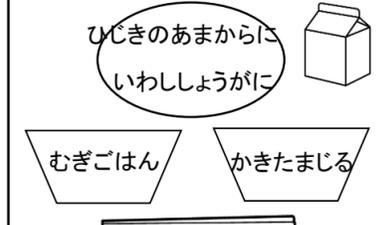
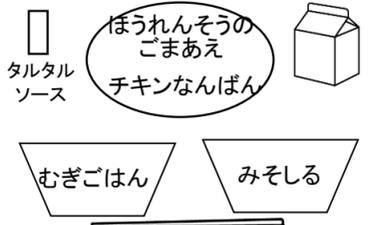
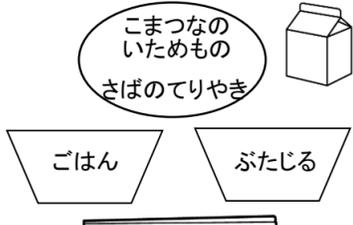
11月18日(月)

11月19日(火)

11月20日(水)

11月21日(木)

11月22日(金)



### 地場産物推進週間について

11月18日から24日は「地場産物使用推進週間」です。身近な地域でとれたものをその地域で消費しようと呼びかけられている1週間です。米や魚、肉、卵、牛乳、米粉パンの米粉や、みかんも長崎県産です。

### 宮崎県の郷土料理について

宮崎県の郷土料理の資料をご覧ください。

### 卵について

卵は、ひよこがしっかり成長するように、栄養素がバランスよく含まれている「完全栄養食品」ともいわれます。「たんぱく質」が多く含まれており、その他、カルシウムや鉄、ビタミン類も豊富に含まれています。

### みかんについて

長崎県は、みかんの産地です。特に諫早市の伊木みかんは、甘くておいしいみかんとして有名です。みかんには、ビタミンCが多く含まれています。また、食物せんいも多く、おなかの調子をよくしてくれます。

### まるごと県産品給食について

今日の給食は、調味料以外は、すべて長崎県産の食べ物を使っています。特に赤米は、小長井小学校、長里小学校、遠竹小学校の5年生が一生懸命育てたものをいただきました。感謝の気持ちをもって食べましょう。

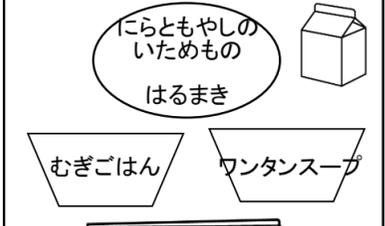
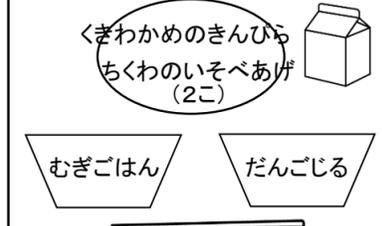
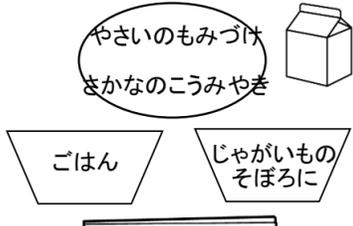
11月25日(月)

11月26日(火)

11月27日(水)

11月28日(木)

11月29日(金)



### カルシウムについて

カルシウムは丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳が毎日飲めるのは、カルシウムが多く含まれているからです。成長期のみなさんには、特にたくさんとってほしい栄養素です。

### 根菜について

根菜とは、土の中で成長する根や茎を食べる野菜のことです。今日は、その根菜を使ったカレーです。にんじん、だいこん、れんこん、ごぼうが入っています。食物せんいが多く含まれているので、おなかの調子をよくしてくれます。

### 茎わかめについて

わかめの旬は3月～5月です。わかめには食物せんいや鉄分などが含まれており、おなかやからだの調子を整えてくれます。生わかめは、茶色ですが、火を通すときれいな緑色になります。今日は、茎の部分だけを酢の物に入れています。

### 食事のマナーについて

みなさんは、口の中に食べ物が入ったままおしゃべりしたり、ひじをついて食べたりしていませんか？正しい姿勢や食事をするときのマナーについて考え、周りにも気持よく食べることができるようにつけていきましょう。

### 中華料理について

中華料理は、世界三大料理の一つに数えられるほど昔から工夫されてきた料理です。使う材料の種類や調味料、香辛料も多く、調理方法も様々です。地域によって味の特徴も異なり、どこで何を食べてもおいしいと言われています。



# 令和6年度 11月学校給食予定献立表（中学校）

★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。  
 ※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。  
 ※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

東部学校給食センター 0957-22-6777

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	含 ま れ る ア レ ル ギ ー	ざ い り ょ う					エ ネ ル ギ ー kcal	
				血 や 肉 の も と に な る		体 の 調 子 を と の え る		熱 や 力 の も と に な る		たん ぱ く 質 g
				肉・魚・卵・豆 豆製品	牛乳・小魚 海藻	色 の こ い 野 菜	色 の う す い 野 菜 く だ も の ・ き の こ	こ く 類 ・ い も 類 さ と う		
1	金	麦ごはん						米 麦	721 26.4	
		牛乳	乳		牛乳					
		白菜と肉団子のスープ	小麦、大豆、鶏肉		ノンフライつくね		にんじん	はくさい たまねぎ しいたけ		
		鶏肉とレバーの ケチャップ炒め	小麦、大豆、鶏肉		レバー竜田揚げ 鶏肉		ピーマン	たまねぎ		でん粉 さとう 油
		レモンゼリー								レモンゼリー
5	火	麦ごはん						米 麦	717 29.0	
		牛乳	乳		牛乳					
		筑前煮	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉		にんじん いんげん	れんこん ごぼう たけのこ こんにゃく しいたけ	じゃがいも さとう		油
		焼きししゃも	魚		子持ちししゃも					
		ほうれん草と ウインナーのソテー	小麦、大豆、豚肉	ウインナー		ほうれん草 にんじん	たまねぎ とうもろこし			油
6	水	麦ごはん						米 麦	774 27.8	
		牛乳	乳		牛乳					
		けんちん汁	小麦、大豆、魚だし	豆腐		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく			
		鶏のから揚げ	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉			しょうが	でん粉		油
		マカロニサラダ	小麦、大豆			にんじん	きゅうり とうもろこし	マカロニ さとう		
一食マヨネーズ	大豆						卵不使用 マヨネーズ			
7	木	小コッパン	小麦、乳、大豆					コッパン	818 32.1	
		牛乳	乳		牛乳					
		カレーうどん	小麦、大豆、豚肉 魚、魚だし	ちくわ 豚肉		にんじん ねぎ	たまねぎ	うどん		
		カラフルサラダ	小麦、大豆			赤ピーマン	きゅうり とうもろこし えだまめ レモン	さとう		油
		ヨーグルト	乳、ゼラチン		ヨーグルト					
8	金	麦ごはん						米 麦	833 34.6	
		牛乳	乳		牛乳					
		厚揚げの中華煮	小麦、ごま、大豆 鶏肉	厚揚げ 鶏肉		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが	さとう でん粉		ごま油
		彩り野菜の卵焼き	小麦、卵、大豆、豚肉 ゼラチン、魚だし	彩り野菜の卵焼き						
		かみかみきんぴら	小麦、いか、ごま 大豆	さきいか		にんじん いんげん	れんこん ごぼう	さとう		ごま 油
11	月	ごはん						米	795 31.5	
		牛乳	乳		牛乳					
		肉じゃが	小麦、大豆、豚肉	豚肉		にんじん きぬさや	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう		
		チキンカツ	小麦、大豆、鶏肉	チキンカツ						油
		大根サラダ	大豆			にんじん	だいこん きゅうり	さとう		油
12	火	麦ごはん						米 麦	790 36.9	
		牛乳	乳		牛乳					
		高野豆腐の卵とじ	小麦、卵、大豆、鶏肉 魚、魚だし	凍り豆腐 卵 はんぺん 鶏肉		にんじん キヌサヤ	たまねぎ しいたけ	さとう		
		れんこん入り平つくね	小麦、大豆、鶏肉 魚だし	れんこん入り 平つくね						
		アーモンドあえ	小麦、大豆、ナッツ アーモンド			ブロッコリー にんじん	キャベツ	さとう		アーモンド
13	水	麦ごはん						米 麦	742 31.6	
		牛乳	乳		牛乳					
		チンゲン菜のスープ	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉		チンゲンサイ	とうもろこし えのきだけ たまねぎ	じゃがいも さとう でん粉		
		豚肉のしょうが炒め	小麦、大豆、豚肉	豚肉		にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが	さとう		油
14	木	レーズンパン	小麦、乳、大豆					レーズンパン	834 30.2	
		牛乳	乳		牛乳					
		ウインナーと 大豆のトマト煮	小麦、大豆、鶏肉 豚肉、りんご	ウインナー 大豆		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう		油
		愛のコロッケ	小麦、牛肉、大豆 りんご					愛のコロッケ		油
		野菜ソテー	小麦、大豆、豚肉	豚肉			キャベツ もやし			油
15	金	はっちゃん飯						米 さつまいも	756 30.2	
		牛乳	乳		牛乳					
		白菜汁	小麦、大豆、魚 魚だし	油揚げ お野菜つみれ		にんじん	はくさい たまねぎ しいたけ			
		鶏のマスタード焼き	小麦、大豆、鶏肉 豚肉	鶏肉		パセリ				卵不使用 マヨネーズ
		ごぼうサラダ	小麦、ごま、大豆				えだまめ ごぼう とうもろこし	さとう		ごま 油



# 令和6年度 11月学校給食予定献立表（中学校）

★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。  
 ※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。  
 ※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

東部学校給食センター 0957-22-6777

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	含 ま れ る ア レ ル ギ ー	ざ い り ょ う					たん ぱ く 質 g	エ ネ ル ギ ー kcal
				血 や 肉 の も と に な る		体 の 調 子 を と の え る		熱 や 力 の も と に な る		
				肉・魚・卵・豆 豆製品	牛乳・小魚 海藻	色 の こ い 野 菜	色 の う す い 野 菜 く だ も の ・ き の こ	こ く 類 ・ い も 類 さ と う		
18	月	ごはん						米		747 38.7
		牛乳	乳		牛乳					
		豚汁	大豆、豚肉、魚だし	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん こねぎ	だいこん こんにゃく ごぼう	さといも		
		さばの照り焼き	小麦、さば、大豆、魚	さば				さとう でん粉	油	
		小松菜の炒め物	小麦、大豆			こまつな にんじん	しめじ		油	
19	火	麦ごはん						米 麦		821 28.5
		牛乳	乳		牛乳					
		みそ汁	大豆、魚だし	油揚げ みそ	わかめ	こねぎ	たまねぎ	さつまいも		
		チキン南蛮	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉				でん粉 さとう	油	
		一食タルタルソース	大豆						卵不使用 タルタルソース	
		ほうれん草のごまあえ	小麦、ごま、大豆			ほうれん草 にんじん	はくさい	さとう	ごま	
20	水	麦ごはん						米 麦		719 30.5
		牛乳	乳		牛乳					
		かきたま汁	小麦、卵、大豆 魚だし	卵 豆腐		にんじん ほうれん草	たまねぎ しいたけ	でん粉		
		いわし生姜煮	小麦、大豆、魚	いわし生姜煮						
		ひじきの甘辛煮	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉 油揚げ	ひじき	にんじん		さとう	油	
21	木	米粉パン	小麦、乳、大豆					米粉パン		852 36.5
		牛乳	乳		牛乳					
		秋味シチュー	小麦、乳、牛肉 大豆、鶏肉	鶏肉		にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ	さつまいも 米粉	バター	
		豆と野菜のソテー	小麦、大豆、豚肉	ベーコン 大豆			えだまめ キャベツ		油	
		みかん					みかん			
22	金	赤米ごはん						米 赤米		760 31.6
		牛乳	乳		牛乳					
		豚肉と大根のべっこう煮	小麦、大豆、豚肉	豚肉 厚揚げ		にんじん	だいこん	さとう	油	
		きびなごごまフライ	小麦、ごま、大豆、魚		きびなご ごまフライ				油	
		ひよっつるの酢の物	小麦、大豆		ひよっつる		きゅうり	さとう		
25	月	ごはん						米		746 37.4
		牛乳	乳		牛乳					
		じゃがいものそぼろ煮	小麦、大豆、豚肉	豚肉 厚揚げ		にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース しょうが	じゃがいも でん粉 さとう		
		魚の香味焼き	小麦、ごま、大豆、魚	あじ			しょうが		ごま油	
		野菜のもみ漬け	小麦、大豆			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう		
26	火	麦ごはん						米 麦		763 24.4
		牛乳	乳		牛乳					
		根菜カレー ルウ	小麦、大豆、豚肉 りんご	豚肉		にんじん	たまねぎ だいこん れんこん ごぼう りんご	じゃがいも	油	
		ごまドレッシングサラダ	小麦、ごま、大豆				きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	油 ごま	
		みかん					みかん			
27	水	麦ごはん						米 麦		798 31.0
		牛乳	乳		牛乳					
		だんご汁	小麦、大豆、鶏肉 魚だし	鶏肉 油揚げ		にんじん	だいこん ごぼう 深ねぎ しいたけ	ひとくちいもち さといも		
		ちくわの磯辺揚げ	小麦、大豆、魚	竹輪	あおのり			小麦粉	油	
		茎わかめのきんぴら	小麦、大豆、豚肉、魚	豚肉 揚げかまぼこ	茎わかめ	にんじん いんげん		さとう	油	
28	木	コッペパン	小麦、乳、大豆					コッペパン		770 34.0
		牛乳	乳		牛乳					
		ポテトスープ	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉		にんじん パセリ	たまねぎ セロリ	じゃがいも	油	
		ハンバーグの ケチャップソースかけ	小麦、大豆、鶏肉 豚肉、りんご	国産ミート ハンバーグ				さとう でん粉		
		ブロッコリーのサラダ	小麦、大豆			ブロッコリー 赤ピーマン	キャベツ	さとう	油	
29	金	麦ごはん						米 麦		740 21.8
		牛乳	乳		牛乳					
		ワンタンスープ	小麦、牛肉、ごま 大豆、鶏肉、豚肉 ゼラチン	鶏肉		ほうれん草 にんじん	たまねぎ 深ねぎ きくらげ にんにく	ワンタン	ごま油	
		春巻き	小麦、大豆、豚肉					春巻き	油	
		にらともやしの炒め物	小麦、ごま、大豆 豚肉	豚肉		にら	もやし		ごま油	