11月 給食だより

令和8年度　11月
伊佐市立学校給食センター

秋も一段と深まり、紅葉が色鮮やかな季節になりました。秋は新米をはじめ、旬の魚や野菜、果物などがよりおいしさを増します。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく食べて寒さに負けない体づくりをしましょう！

11月8日は「いい歯の日」です♪ 健康な歯を目指そう



“食事のあいさつ”に込められた思い



11月23日は、「勤労感謝の日」です。毎日の食事は、生きものの命や自然の恵みをはじめ、多くの人々の支えによって成り立っています。感謝の心を持ち、食事を大切にいただきましょう。



魚をとる人



食べ物をはこんだり売ったりする人



米や野菜を作る人



米、野菜、肉、魚もみんな生きていたもの



『いただきます』

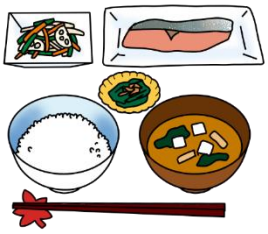


『ごちそうさまでした』

いつもありがとう

11月24日は、和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が使われています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深く関わっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



11月16日（月）～11月20日（金）栄養調査をおこないます！

栄養調査は、みなさんがどれくらい栄養を摂取できているかを調査したり、給食がよりよくなるように研究したりするために行っています。対象学年は、小学校3・4年生、中学校2年生です。ご協力よろしくお願いします。



令和8年度

11月 こんだてひょう

No. 1

（小・中学校用）

伊佐市立学校給食センター

※ 材料、天候、その他の都合により献立や食材の変更をする場合があります。ご了承ください。

日（曜）	2 日（月） 中央中 1の1 献立	4 日（水）	5 日（木）	6 日（金）
こんだてめい	⑤さつまポテト【センター届】 ④豚肉の生姜炒め ③豆腐とわかめのみそ汁 ②ひのひかりごはん 牛乳 ①	④しらすと卵のふりかけ ②麦ごはん ③豚骨煮 牛乳 ①	④ごぼうサラダ 【センター届】 ③ポークビーンズ ②菱刈地区小学校＆中学校：きな粉揚げパン ②大口地区小学校：コッペパンと⑤黒豆きな粉クリーム 牛乳 ①	④鶏の照り焼き ⑤ブロッコリーのゆかり和え ③さつま芋と白菜のみそ汁 ②ひのひかりごはん 牛乳 ①
今日の献立について	今月は、中学校 家庭科の夏休みの課題で考えた献立を取り入れました。今日は中央中学校1年1組の生徒さんの献立をアレンジしました。献立のテーマは「とりあえずおいしいものをつくる」です。	豚骨煮は、豚の骨付きあばら肉を焼いて焼酎で炒めて、こんにゃくや大根などの野菜とともに、みそと黒砂糖で煮込んで作る郷土料理です。西郷隆盛も好物だったようです。	今日は中学校と菱刈地区の小学校と幼稚園は、きな粉揚げパンです。給食センターもパン屋さんも朝から忙しくなります。大口地区の小学校は、来週になりますので楽しみにしていてください。	明後日の11月8日は、いい歯の日です。みなさんは、よくかんで食べていますか？よくかんで食べることで、歯の表面が磨かれ、唾液もよく出るようになり、虫歯を防ぐことができます。
おもに体をつくるもとになる食品 1群	③とうふ あぶらあげ だいず みそ ④ぶたにく	③ぶたにく あつあげ みそ あかみそ ④たまご	②⑤きなこ ③てぼうまめ きんときまめ ③ぶたにく だいず	③あつあげ みそ ④とりにく
おもに体をつくるもとになる食品 2群	①ぎゅうにゅう ③わかめ	①ぎゅうにゅう ④しらすぼし わかめ	①ぎゅうにゅう ②だっしふんにゅう ③チーズ	①ぎゅうにゅう
おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群	③④にんじん ④ピーマン	③にんじん いんげん ④はだいこん	③にんじん トマト ④ブロッコリー	③にんじん ⑤ブロッコリー しそゆかり
おもに体の調子を整えるもとになる食品 4群	③だいこん えのき キャベツ きんざんねぎ ④たまねぎ	③だいこん ごぼう こんにゃく	③たまねぎ ④ごぼう きゅうり コーン	③だいこん えのき はくさい きんざんねぎ
おもにエネルギーのもとになる食品 5群	②こめ ④⑤さとう ⑤さつまいも みずあめ	②こめ むぎ ③さといも くろざとう	②こむぎこ ②④⑤さとう ③じゃがいも でんぷん	②こめ ③さつまいも ④さとう
おもにエネルギーのもとになる食品 6群	④ごまあぶら ⑤あぶら	③あぶら ④ごまあぶら	②マーガリン ②③あぶら ④ノンエッグマヨネーズ	④ごまあぶら
その他調味料	③煮干し ④しょうが ④醤油 酒 ④⑤みりん 塩	③焼酎 しょうが 酒 醤油 みりん	②③⑤塩 こしょう にんにく 鶏ガラスープ ウスターソース デミグラスソース ケチャップ ③ワイン ④醤油 酢	③煮干し ④醤油 みりん にんにく
栄養価	小 654 kcal 26.0 g 中 769 kcal 30.5 g	小 676 kcal 26.6 g 中 819 kcal 31.8 g	小 643 kcal 26.6 g 中 821 kcal 33.5 g	小 657 kcal 27.7 g 中 777 kcal 31.9 g

新米

今月から、伊佐産ひのひかりの新米になるんじゃ！



今月の地場産物

- こめ（いさまい）
- 金山ねぎ
- だいず
- もやし
- しいたけ
- さつまいも

日（曜）	9 日（月）	10 日（火）	11 日（水）	12 日（木）	13 日（金） 伊佐の日
こんだてめい	④イタリアンサラダ ⑤トッピング ②ケチャップライス ③クリームソース 牛乳 ①	④鮭の三色そぼろ ②麦ごはん ③水炊き 牛乳 ①	④あじフライ ⑤五目きんぴら ②ひのひかりごはん ③大豆変身みそ汁 牛乳 ①	④ほうれん草とコーンのソテー 【センター届】 ③カレーポトフ ②菱刈地区小学校＆中学校：コッペパン+⑤マーシャルビーンズ ②大口地区小学校：きな粉揚げパン 牛乳 ①	④かつおみそ ②ひのひかりごはん ③芋煮 牛乳 ①
今日の献立について	今日は、ドリア風にケチャップライスにクリームソースをかけていただきます。そしてきつね色に焦がした「パン粉」を袋から予備の食器に移し、スプーンでふりかけてください。	明日の11月11日は、魚の「鮭」の日です。鮭という漢字は、さかなへんに「土」が二つで「圭」と書きます。これが十一・十一に見えることからきています。	小学3年生の国語にでてくる「すがたをかえる大豆」は、覚えていますか？今日のみそ汁の中にかくれた大豆の仲間たちがいます。たんぱくしつが豊富な大豆をしっかりといただきましょう。	朝晩寒くなってきたので、かぜをひいたり、体調を崩す人も多いでしょうか。栄養バランスのとれた食事で体の抵抗力をつけ、寒さに負けない体をつくって冬にそなえましょう。	今日は「伊佐の日」です。芋煮に伊佐産の里芋を使う予定でしたが、まだ大きくならずに、収穫は12月になりそうです。温暖化によって野菜の収穫時期も変化しているようです。
おもに体をつくるもとになる食品 1群	②③とりにく ③ベーコン しろいんげんまめ	③とりにく とうふ ④さけ たまご	③だいず あつあげ とうにゅう みそ ④あじ ⑤ぶたにく	②きなこ ⑤だいず ③ぶたにく ウインナー ④ベーコン	③ぎゅうにく あつあげ ④みそ かつおなまりぶし かつおフレーク
おもに体をつくるもとになる食品 2群	①③ぎゅうにゅう ⑤こなチーズ	①ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう ②⑤だっしふんにゅう	①ぎゅうにゅう
おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群	②にんじん ③にんじん ④あかピーマン ⑤パセリ	③にんじん	③こまつな ③⑤にんじん ⑤いんげん にんじん	③にんじん ブロッコリー ④ほうれんそう	③にんじん いんげん ④にら
おもに体の調子を整えるもとになる食品 4群	②コーン ②③たまねぎ ③しめじ ④きゅうり キャベツ コーン	③だいこん はくさい しめじ しいたけ こんにゃく ④えだまめ	③たまねぎ はくさい きんざんねぎ ⑤ごぼう こんにゃく	③たまねぎ キャベツ ④コーン	③たまねぎ ごぼう きんざんねぎ しめじ こんにゃく ④れんこん
おもにエネルギーのもとになる食品 5群	②こめ むぎ さとう ③じゃがいも こめこ ④はちみつ ⑤パンこ	②こめ むぎ	②こめ ④パンこ こむぎこ ⑤さとう	②こむぎこ さとう	②こめ ③④さとう ③さといも
おもにエネルギーのもとになる食品 6群	②④あぶら ③豆乳バター（乳ぬき） ③なまクリーム ④オリーブオイル ⑤バター	③④あぶら	④あぶら ⑤ごまあぶら	②マーガリン ②⑤あぶら ③じゃがいも ④オリーブオイル	④ごまあぶら ごま
その他調味料	②ケチャップ ②③④塩 ③ こしょう ワイン 鶏ガラスープ コンソメ ④醤油 酢	③④醤油 塩 しょうが ③レモン果汁 ④酒 みりん	③⑤酒 ③煮干し ④塩 こしょう ⑤醤油	②③④⑤塩 ③チキンブイヨン ワイン カレー粉 ③④醤油 こしょう ⑤ココアパウダー	③④しょうが みりん ③醤油 かつお節
栄養価	小 684 kcal 22.9 g 中 821 kcal 26.5 g	小 619 kcal 27.8 g 中 749 kcal 32.4 g	小 658 kcal 28.9 g 中 765 kcal 32.1 g	小 645 kcal 27.5 g 中 764 kcal 32.1 g	小 647 kcal 27.1 g 中 761 kcal 32.0 g

令和8年度



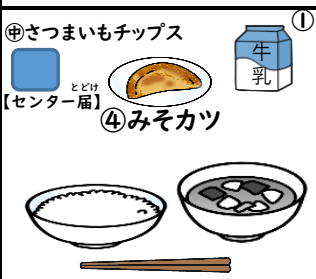
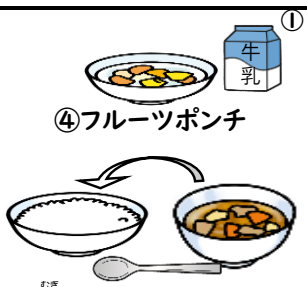
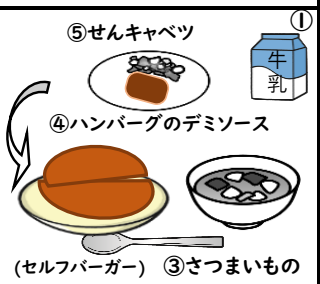
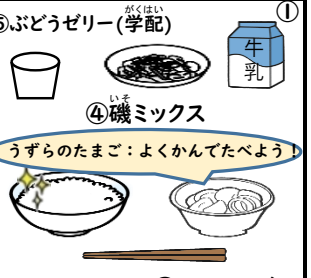
11月 こんだてひょう

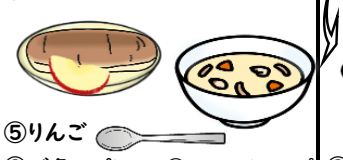
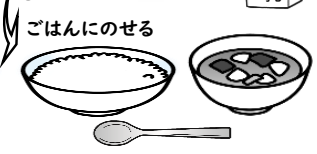
No. 2

（小・中学校用）

※ 材料、天候、その他の都合により献立や食材の変更をする場合があります。ご了承ください。

伊佐市立学校給食センター

日（曜）	16日（月）	17日（火）	18日（水）	19日（木）	20日（金）
こんだてめい	㊥さつまいもチップス【センター届】 ①牛乳  ④みそカツ ②麦ごはん ③キムチチゲ	①牛乳  ④フルーツポンチ ②麦ごはん ③ポークカレー	①牛乳 ④さんまのしょうが煮 ㊥ヨーグルト【学配】  ⑤小松菜の炒め物 ②ひのひかりごはん ③豚汁	①牛乳 ⑤せんキャベツ  ④ハンバーグのデミソース (セルフバーガー) ③さつまいもの ②バーガーパン クリームスープ	①牛乳 ⑤ぶどうゼリー(学配)  ④磯ミックス うずらのたまご：よくかんでたべよう ②ひのひかりごはん ③みそおでん
今日の献立について	今週は栄養調査です。栄養調査は皆さんがどれくらいの栄養をとれているのかを調査し、給食を見直す機会にもなっています。食べる時間との関係もありますので給食当番さんは準備を早くできるようにがんばってください。	今日は、カレーに白菜が入っています。白菜は、寒くなると、甘みが増しておいしくなります。かぜを予防する「ビタミンC」も多く含まれています。じっくり煮込むことで白菜の甘みがカレーに溶け込みおいしくなります。	冬が旬の野菜は、土の中にある根を食べる「根菜」が多いです。にんじん・だいこん・ごぼうの入った「豚汁」は体を温める働きがあります。よくかんでいただきましょう。	「食べる」ことは、体だけでなく「心」も作ると言われます。給食はみんなと楽しく食べる「供食」の時間です。人がおいしそうに食べている様子を見ることで、苦手なものも食べられるようになります。マナーを守って楽しく食べましょう。	23日は、勤労感謝の日です。給食はたくさんの人たちが関わって作られています。食材を育てる生産者さん、運ぶ運送業者さん、調理をする調理員さんなどのたくさんの人に支えられています。感謝していただきましょう。
おもに体をつくるもとになる食品 1群	③とりにく だいず あぶらあげ とうふ ③④あかみそ ④ぶたにく	③ぶたにく きんときまめ	③ぶたにく あぶらあげ みそ ④さんま	③ベーコン しろいんげんまめ ④とりにく ぶたにく	③とりにく あつあげ うずらのたまご ちくわ がんもどき みそ ④かつおぶし
おもに体をつくるもとになる食品 2群	①ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう ㊥ヨーグルト	①③ぎゅうにゅう ②だっしふんにゅう	①ぎゅうにゅう ④にぼし しおこんぶ
おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群	③チンゲンサイ にんじん	③にんじん ほうれんそう トマト	③⑤にんじん ⑤こまつな	③にんじん ブロッコリー	③にんじん いんげん
おもに体の調子を整えるもとになる食品 4群	④はくさいキムチ だいこん しいたけ こんにゃく はくさい きんざんねぎ	③たまねぎ はくさい りんごピューレ プルーンピューレ ④りんごかじゅう もも みかん パイン さくらんぼかじゅう	③ごぼう だいこん こんにゃく まめもやし きんざんねぎ ⑤キャベツ	③④たまねぎ ③しめじ ⑤キャベツ	④だいこん こんにゃく ⑤ぶどうかじゅう
おもにエネルギーのもとになる食品 5群	②こめ むぎ ④でんぷん パンこ さとう ㊥さつまいも さとう	②こめ むぎ じゃがいも ④さとう	②こめ ④⑤さとう ③じゃがいも ④でんぷん	②こむぎこ ②④さとう ③さつまいも じゃがいも こめこ ④でんぷん	②こめ ③④⑤さとう ③じゃがいも
おもにエネルギーのもとになる食品 6群	③④ごまあぶら ④あぶら ごま ㊥あぶら	③あぶら	③あぶら ⑤ごまあぶら	②マーガリン ③豆乳バター（乳ぬき）	④ごま
その他調味料	③しょうが チキンブイヨン 醤油 ③④みりん 酒 ④塩 ④ウスターソース にんにく	③にんにく しょうが カレーこ カレールウ ケチャップ ウスターソース	③煮干し 酒 ③④しょうが ③④⑤みりん ④塩 ④⑤醤油	②③④塩 ③チキンブイヨン コンソメ こしょう ④ケチャップ デミグラスソース ウスターソース	③④醤油 みりん ③酒 ④酢
栄養価 小	656 kcal 25.3 g	684 kcal 20.4 g	646 kcal 25.7 g	669 kcal 27.0 g	671 kcal 27.1 g
栄養価 中	818 kcal 30.0 g	830 kcal 23.9 g	866 kcal 31.9 g	849 kcal 33.3 g	813 kcal 32.2 g

日（曜）	24日（火） 中央中 1の3 献立	25日（水）	26日（木） 中央中 1の2 献立	27日（金） 菱刈中 2年生 献立	30日（月） 菱刈中 3年生 献立
こんだてめい	④さばのみそ煮 ①牛乳  ⑤きゅうりの塩昆布和え  ②ひのひかりごはん ③秋の味覚汁	①牛乳 ④さつま芋と大豆の黒蜜和え  ②麦ごはん ③中華丼	①牛乳  ④鶏肉のチーズトマトソース  ⑤りんご ②バターパン ③コンソメスープ	①牛乳  ④ガパオ風そぼろ炒め ごはんにのせる  ②ガパオライス ③わかめスープ	①牛乳 ④ヤンニョムチキン  ⑤手巻きのり【センター届】 巻く  ②キンパ風 手巻きご飯 ③トック
今日の献立について	11月24日は「和食の日」です。 中央中学校1年3組の生徒さんの和食の献立をアレンジしました。献立のテーマは「家族みんながバランスの良い食事で楽しくおいしく！」です。考えた献立を家族と一緒に夏休みに調理したそうです。	今日は中華丼です。エビやイカの代わりにかまぼこを使いました。麦ご飯にかけていただきましょう。小皿のおかずは、かみかみメニューです。口を閉じて一口30回を目標によくかんで食べましょう。	今日は中央中学校1年2組の生徒さんの献立をアレンジしました。献立のテーマは「家族に大好きなチーズを使った栄養バランス満点献立」です。チーズを使うことで、栄養のバランスがさらに良くなったようです。	今日は菱刈中学校2年生の生徒さんの献立をアレンジしました。「こんな給食があったらうれしい！」と思う献立を考えました。工夫した点は「ガパオライスにパプリカやピーマンを使って彩りを考えた」ところです。	今日は菱刈中学校3年生の生徒さんの献立をアレンジしました。「こんな給食があったらうれしい！」と思う献立を考えました。テーマは「韓国の文化を知る機会にしたい」です。色鮮やかになるよう気をつけたようです。
おもに体をつくるもとになる食品 1群	③ぶたにく あぶらあげ とうふ ④さば みそ	③ぶたにく かまぼこ ④だいず	③ベーコン ④とりにく	③やきぶた とうふ ④たまご とりにく ぶたにく だいず	②ぶたにく ③とうふ たまご ④とりにく
おもに体をつくるもとになる食品 2群	①ぎゅうにゅう ⑤しおこんぶ	①ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう ②だっしふんにゅう ④チーズ	①ぎゅうにゅう ③わかめ	①ぎゅうにゅう ⑤のり
おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群	③にんじん	③にんじん チンゲンサイ	③にんじん パセリ ④トマト	③にんじん こまつな ④ピーマン あかピーマン	②こまつな ②③にんじん ③チンゲンサイ
おもに体の調子を整えるもとになる食品 4群	③だいこん こんにゃく ごぼう きんざんねぎ ④きゅうり	③はくさい もやし きくらげ たまねぎ たけのこ	③キャベツ ③④たまねぎ ④しめじ ⑤りんご	③えのき ③④たまねぎ ④しめじ	②たくあん ③しいたけ はくさい きんざんねぎ ④たまねぎ
おもにエネルギーのもとになる食品 5群	②こめ ③さつまいも ③④でんぷん ④さとう	②こめ むぎ ③④さとう ③でんぷん ④さつまいも くろざとう	②こむぎこ ②④さとう ③じゃがいも	②こめ むぎ ④でんぷん さとう	②こめ むぎ ②④さとう ③トック ④でんぷん
おもにエネルギーのもとになる食品 6群	③ごまあぶら	③ごまあぶら ④あぶら	②マーガリン ③あぶら ④オリーブオイル	③④ごまあぶら	②ごまあぶら ごま ④あぶら
その他調味料	③醤油 酒 塩 しょうが かつお節	③しょうが にんにく 酒 中華だし 鶏ガラスープ ③④醤油 ④みりん	②④塩 ③チキンブイヨン こしょう 醤油 ③④コンソメ ④にんにく セージ パプリカ ウスターソース ケチャップ レモンパウダー	③④醤油 ③酒 鶏ガラスープ ④にんにく みりん オイスターソース（貝） こしょう バジル	②塩 にんにく ②③④醤油 ②③酒 ②③鶏ガラスープ ③コンソメ ④ケチャップ コチュジャン みりん
栄養価 小	630 kcal 27.9 g	656 kcal 23.9 g	631 kcal 26.9 g	670 kcal 32.1 g	655 kcal 31.2 g
栄養価 中	772 kcal 34.6 g	796 kcal 28.1 g	804 kcal 34.4 g	776 kcal 37.1 g	796 kcal 38.1 g