

令和7年11月  
**予定献立表**

《各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。》《天候・その他の都合により材料・献立を変更する場合があります。》  
《アレルギー等で食事制限の必要な場合は、献立表をよく見て材料のチェックをしてください。》  
※献立表には表示されていませんが、「海草(ひじき・のり・青のり)・あおさ・もずく・わかめ・こんぶなど」「しらす干し」「魚干し」には、いか・えび・かに・さば・魚介類・貝などが入っている場合があります。



鹿児島市立松元学校給食センター

《献立表は松元学校給食センターのホームページに掲載しています。》

	月	火	水	木	金
献立	3 文化の日	4	5	6	7
おもに体をつくる					
おもに体の調子を整える					
おもにエネルギーのちからを蓄える					
調味料					
エネルギー					
タンパク質					
献立	10	11	12	13	14
おもに体をつくる					
おもに体の調子を整える					
おもにエネルギーのちからを蓄える					
調味料					
エネルギー					
タンパク質					
献立	17	18	19	20	21
おもに体をつくる					
おもに体の調子を整える					
おもにエネルギーのちからを蓄える					
調味料					
エネルギー					
タンパク質					
献立	24 振替休日	25	26	27	28
おもに体をつくる					
おもに体の調子を整える					
おもにエネルギーのちからを蓄える					
調味料					
エネルギー					
タンパク質					

**11月7日「山形県との交流給食」**

今月は、鹿児島市と山形県鶴岡市との兄弟都市盟約締結月にあたることから、締結日の7日に山形県の献立を実施します。  
・**昼食**：山形県の有名な郷土料理です。毎年「日本の羊羹会フェスティバル」が開催されるほどです。  
・**お昼の煮びたし**：鹿児島ではお昼を食べる習慣はありませんが、山形県庄内地方の特産品の「庄内煮」で、お浸しにします。  
・**ラ・フランスゼリー**：フランス生まれの洋なしのゼリーです。ラ・フランスの生産量は、山形県が全国一です。

**11月26日「ものがたり給食」**

読書の秋にちなんで「ものがたり給食」を実施します。絵本や物語に登場する料理を給食で再現します。  
メニューは「大豆の再見みそ汁」です。大豆は、さまざまな食べ物に姿を変え、和食には欠かせない食材の一つです。  
今回のものがたり給食のものになった「おなじなるだいずいちぞく」のほか、関連した本がいくつかあります。ぜひ探して読んでみてください。

**はしの持ち方レッスン!**

えんぴつを持つように1本を持つ。 点線の部分にもう1本を入れる。

GOOD!

上手に持てたら上のしだけ動かしてみよう!

**自分にぴったりのはしを持とう!**

15.5cmのはし

自分の手首から中指までの長さ×1.2

はしは、長すぎても短すぎても使いにくいものです。自分の手に合ったはしを使いましょう。