

11月の予定献立表

| | |
|------|------------|
| 食品群 | 体内ではたらく |
| 赤の食品 | 血や肉、骨をつくる |
| 黄の食品 | 働く力や体温となる |
| 緑の食品 | 体の調子をどとのえる |



※材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。
※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気を付けて食べましょう

| 学校給食の栄養基準量 | E=エネルギー | P=タンパク質 | F=脂質 |
|------------|----------|------------|------------|
| 小学校 | 650 kcal | 21.1~32.5g | 14.4~21.7g |
| 中学校 | 830 kcal | 27.0~41.5g | 18.4~27.7g |

| | | | | | |
|------------------|---|--|--|--|---|
| こ ん だ て | 11月 給食目標 感謝の気持ちを持って食べよう! | 1(火) おはなし給食 おむすびころんちよ あんどんすー ごはん 里芋とうずら卵 のそぼろ煮 | 2(水) おはなし給食 マーシャルビーンズ (チョコジャム) (兼小・兼中なし) やさしいガーリックソテー コッペパン さわやかおまめのすうぶ (その他学校) あげパン(兼小・兼中) | 3(木) 文化の日 文化の日 | 4(金) りんごの日献立 青りんごゼリー ぶた肉のアップルソース ごはん お豆のスープ |
| | 7(月) おはなし給食 明治プリン かぼちゃコロッケ ツナときのこのスパゲティー | 8(火) いい歯の日献立 ゴマなしミニフィッシュ ぶた肉とごぼうのあまから煮 ごはん 秋のけんちん汁 | 9(水) おはなし給食 さつま芋と栗のタルト ピピンパ ごはん クッパ風スープ | 10(木) こくとうビーンズ ホキ天玉揚げ ごはん とりだんごと野菜の くろず炒め | 11(金) おはなし給食 ルルとララのキラキラゼリー ごはん ぼくんちカレーライス |
| | 14(月) 柿(かき) さばのゆずみそ煮 ごはん 秋の白玉団子汁 | 15(火) スライスチーズ (番小・真小・ 米小・三中なし) ハンバーグブラウンソースかけ バーガーパン とりときのこの クリームスープ あげパン(番小・真小・米小・三中) | 16(水) いもの日献立 芋かりんとう ごはん とうふのカレー煮 | 17(木) グレープフルーツ きつねもち 五目うどん(麺)五目うどん(具) | 18(金) 食育の日献立 さつまポテト フーイリチー ごはん イカスミ汁 |
| | 21(月) マロンもち ごはん 鶏と大根のはるさめ煮 | 22(火) 和食の日献立 ミニたい焼き スルルーのシークワサーソースかけ ごはん シカムドゥチ | 23(水) 勤労感謝の日 勤労感謝の日 | 24(木) マスカットゼリー ミニ肉まん 焼きそば(麺) 麻婆あんかけ(具) | 25(金) スライスチーズ タコスミート ごはん もずくスープ |
| | 28(月) みかん 切り干し大根のエスニック炒め ごはん 海鮮風ワンタンスープ | 29(火) 糸満市より頂きました♪ パッションフルーツゼリー ぶた肉とじゃがいものちゅうか炒め ごはん ニラ玉スープ | 30(水) 豆乳ムース チーズおから あみパンハンガリー風シチュー | 今月の 糸満産野菜 こまつな 糸満市立学校給食センターHP 献立表や給食の写真を掲載♪ | |

お話給食

11月は、食欲の秋・読書の秋でもありますね。そこで、本に登場する料理や食材を使った給食「お話給食」を行います。給食を食べて元気な体をつくり、読書をして心を成長させてくださいね♪

- 11/1 「オニじゃないよ おにぎりだよ」より セルフおにぎり
- 11/2 「ぎよれつのできる すうぶやさん」より さわやかおまめのすうぶ
- 11/4 「くまのがっこう」より お豆のスープ
- 11/7 「14ひきのかぼちゃ」より かぼちゃコロッケ
- 11/9 「ばばあちゃんの やきいもたいかい」より さつま芋と栗のタルト
- 11/11 「ぼくんち カレーライス」より ぼくんちカレーライス
- 11/11 「ルルとララのキラキラ ゼリー」より ルルとララのキラキラゼリー

11月8日はいい歯の日

生涯にわたって口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。



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。



食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ

いただきます

食べ物もともと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回って来てありがとうという意味です。

勤労感謝の日に思いを伝えよう

ありがとう



11月23日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」と定められています。身近な人たちに感謝の気持ちを伝えてみませんか？

給食はいろいろな人に支えられています



学校給食は栄養士をはじめ、調理師さんや生産者さん、運送業者さんなどの力によって、みなさんのもとに届けられています。

令和4年11月 アレルギー献立表

電話 098-994-5800

※「アレルギー献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。
 ※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に献立の内容を必ず確認しましょう。家庭、学級においても毎日確認してください。

| 日 | 曜日 | こんだて | (あか) おもに体をつくる もとなる食品 | (きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品 | (みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品 | 調味料 | 栄養価(小) | 栄養価(中) |
|----|----|--|--|---|--|---|------------------------------------|------------------------------|
| 1 | 火 | ごはん(なし) 里芋とうずら卵のそぼろ煮(鶏・豆・卵) あんぱん(なし) おむすびころもち(なし) パン(なし) | とりにく大豆、うずら卵、かまぼこ ツナ、甘口しろみそ、麦みそ、大豆、糸けずり ※のり | 里芋、三温糖、じゃがいも、でん粉、大豆油 三温糖、大豆油 | にんじん、たまねぎ、あお豆、しょうが しょうが | かつおだし | E 685 Kcal P 35.2 g F 18.7 g | 844 Kcal 40.3 g 21 g |
| 2 | 水 | あげパン(兼小・兼中)の小麦・乳・豆・アモ コッペパン(小麦・乳・豆) さわやかおまめ(すず)の小麦・乳・鶏・牛 野菜のガーリックソテー(鶏・牛・豆) マーシャルピーンズ(チョコジャム)の乳・豆 | きなこ(豆)脱脂粉乳 ベーコン(豚)、いんげん豆、生クリーム ベーコン(豚) | コッペパン(小麦・乳・豆) 大豆油、じゃがいも、マーガリン、小麦粉 大豆油 | にんにく、グリーンピース、にんじん、たまねぎ、あお豆 にんにく、カラワラワ、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、エリンギ、パセリ | チキンブイヨン(鶏)、コンソメ(牛・豆) コンソメ(牛・豆) | E 701 Kcal P 24.3 g F 36.8 g | 847 Kcal 28.9 g 42.2 g |
| 4 | 金 | ごはん(なし) お豆のスープ(鶏・豆・鶏) 豚肉のアップルソース(豚・豆・り) 青りんごゼリー(り) | ベーコン(豚)、水煮大豆(豆) 豚肉 | こめ 大豆油 大豆油、三温糖、じゃがいも、でん粉 青りんごゼリー(り) | とうがんにんじん、しょうがにんにく、パセリ しょうがにんにく、りんご、たまねぎ | チキンからスープ(鶏) りんごピューレ(り)、中濃ソース(り) | E 684 Kcal P 24.1 g F 26.8 g | 823 Kcal 26.9 g 29.2 g |
| 7 | 月 | ツナときのこのスパゲティ(小麦・豆) かぼちゃココロケ(小麦・豆) 明治プリン(乳・豆・卵) | ツナ、かまぼこ、※のり | スパゲティ(小麦)、大豆油 お豆とかぼちゃのココロケ(小麦・豆)、大豆油 プリン(乳・豆・卵) | にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、しめじ、しいたけ、にんにく | | E 553 Kcal P 21.2 g F 27.1 g | 602 Kcal 22.8 g 30.1 g |
| 8 | 火 | ごはん(なし) 秋のけんちん汁(鶏・豆・ご) 豚肉とごぼうの甘辛煮(豚・豆) ゴマなしミニフィッシュ(なし) | 豆腐、油揚げ 豚肉 | こめ 里芋、ごま油 大豆油、三温糖、じゃがいも、でん粉 | しいたけ、だいこん、しめじ、にんじん、ごんにやく、長ねぎ、しょうが にんにく、しょうが、ごぼう、糸こんにやく、にんじん、ピーマン、たまねぎ | かつおだし かつおだし | E 603 Kcal P 24.7 g F 20.6 g | 753 Kcal 29.2 g 23.2 g |
| 9 | 水 | ごはん(なし) クッパ風スープ(鶏・ご) ピピン(小麦・鶏・豆・卵・ご・小麦) さつま芋と栗のタルト(豆) | 鶏肉、たら、ほきわかめ 豚肉、とりにく大豆、たまご | こめ ごま油 大豆油、三温糖、ごま油、ごま さつま芋と栗のタルト(豆) | にんじん、はくさい、しめじ しょうがにんにく、たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな | かつおだし、チキンからスープ(鶏) テンメンジャン(小麦・ご) | E 699 Kcal P 28.2 g F 24.3 g | 847 Kcal 33.2 g 26.9 g |
| 10 | 木 | ごはん(なし) 鶏団子と野菜の黒酢炒め(豆・鶏・ご・り) ホキ天玉揚げ(小麦・豆) 黒糖ピーンズ(豆) | 肉団子(豆・鶏) ホキ天玉揚げ(小麦・豆) 黒糖ピーンズ(豆) | こめ 大豆油、三温糖、ごま油、じゃがいも、でん粉 大豆油 | れんこん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、にんにく、しょうが | りんごゼリー(り) | E 640 Kcal P 24.3 g F 20.2 g | 778 Kcal 27.2 g 22 g |
| 11 | 金 | ごはん(なし) ほくちんカレーライス(鶏・豚・豆・小麦・乳・牛・り) ルルとららのキラキラゼリー(なし) | 鶏肉、豚肉、脱脂粉乳 | こめ じゃがいも、大豆油、小麦粉、マーガリン | にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマト | カレールウ(小麦・牛・鶏・豆)、ドライカレー(乳・小麦・牛・豚・り)、デミグラスソース(小麦・鶏)、チキンブイヨン(鶏) | E 642 Kcal P 22.1 g F 19.6 g | 795 Kcal 26.3 g 22 g |
| 14 | 月 | ごはん(なし) 秋の白玉団子汁(なし) さばのゆずみそ煮(さ・豆) 柿(なし) | | こめ 白玉だんご | にんじん、だいこん、しめじ、しいたけ、長ねぎ かき | かつおだし | E 609 Kcal P 24 g F 17.9 g | 755 Kcal 28.4 g 20.1 g |
| 15 | 火 | あげパン(兼小・兼中・兼大)の小麦・乳・豆・アモ バーガーパン(小麦・乳・小麦・豆) 鶏とこのクリームスープ(鶏・豆・乳・牛・小麦) ハンバーグ(小麦・鶏・豆・小麦・乳・鶏・り) スライスチーズ(乳) | きなこ(豆)脱脂粉乳 とりにく、白花生、白いんげん豆、生クリーム ハンバーグ(小麦・鶏・豆・小麦・乳・鶏・り) スライスチーズ | コッペパン(小麦・乳・豆)、大豆油、アーモンド、三温糖、黒糖 バーガーパン(小麦・乳・小麦・豆) 大豆油、じゃがいも、マーガリン、小麦粉 三温糖、じゃがいも、でん粉 | にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、あお豆 たまねぎ、赤ピーマン、しめじ、トマト、パセリ | チキンからスープ(鶏)、コンソメ(牛・豆) デミグラスソース(小麦・鶏) | E 685 Kcal P 33.2 g F 30 g | 799 Kcal 37.7 g 32.5 g |
| 16 | 水 | ごはん(なし) 豆腐のカレー煮(豆・豚・ご) 芋かりんとう(豆・ご) | 豆腐、豚肉 | こめ 大豆油、三温糖、ごま油、じゃがいも、でん粉 紅いも、大豆油、三温糖、じゃがいも、でん粉、黒ごま | しょうがにんにく、しいたけ、にんじん、たまねぎ、こまつな、きくらげ | かつおだし | E 684 Kcal P 21.9 g F 26.3 g | 848 Kcal 26 g 30.3 g |
| 17 | 木 | 五目うどん(鶏)の小麦 五目うどん(具)の豆・鶏 きつねもち(小麦・豆) グレープフルーツ(なし) | 油揚げ、とりにく | うどん(小麦) 三温糖 きつねもち(小麦・豆) | こまつな、もやし、にんじん、長ねぎ グレープフルーツ | かつおだし、チキンからスープ(鶏) | E 494 Kcal P 23.7 g F 14.2 g | 570 Kcal 27.2 g 15.2 g |
| 18 | 金 | ごはん(なし) イカスミ汁(イ・豚・豆) フイリチー(卵・豚・小麦・豆) さつまポテト(なし) | いか、豚肉、みそ 卵、ベーコン(豚)、糸けずり | こめ 麩、大豆油 さつまポテト | にんじん、だいこん、こまつな、にんにく もやし、キャベツ、にんじん、にら | かつおだし、いかにみそ(イ) | E 634 Kcal P 29.1 g F 17.6 g | 776 Kcal 34.3 g 19.4 g |
| 21 | 月 | ごはん(なし) 鶏と大根の春雨煮(鶏・豆・ご) マロン餅(なし) | 鶏肉、厚揚げ 白花生、白いんげん豆 | こめ はるさめ、大豆油、三温糖、ごま油 白玉だんご、きび、あまとう、三温糖 | だいこん、にんじん、はくさい、こまつな、にんにく、しょうが | チキンからスープ(鶏) | E 631 Kcal P 18.7 g F 14.5 g | 791 Kcal 22.3 g 16 g |
| 22 | 火 | ごはん(なし) シカムドゥチ(豚) スルルーのシークワサーソースかけ(豆) ミニたい焼き(豆) | 豚肉、かまぼこ きびなご | こめ でん粉、大豆油、三温糖 ミニたい焼き(小麦・豆) | だいこん、ごんにやく、しいたけ、しょうが シークワサー | かつおだし | E 645 Kcal P 31.2 g F 14.5 g | 782 Kcal 36.4 g 16 g |
| 24 | 木 | 麻婆あんかけ焼きそば(鶏)の小麦 麻婆あんかけ焼きそば(具) 鶏・豆・小麦・ご・小麦 ミニ肉まん(小麦・豆・豚・ご) マスカットゼリー(なし) | とりにく大豆、豚肉、とうふ、みそ ミニ肉まん(小麦・豆・豚・ご) | 中華麺(小麦) 大豆油、三温糖、じゃがいも、でん粉、ごま油 | だいこん、にんじん、たまねぎ、しいたけ、のり、きくらげ、しょうが、にんにく、トマト | オイスターソース(カキエキス・豆)、からスープ(鶏・豚)、テンメンジャン(小麦・豆・ご) | E 671 Kcal P 26.9 g F 20.6 g | 731 Kcal 30 g 22.6 g |
| 25 | 金 | ごはん(なし) もずくスープ(豆・鶏・豚・ご) タコライス(豚・鶏・牛・豆・小麦・乳・せ) スライスチーズ(乳) | とうふ、※もずく 豚肉、とりにく | こめ 白ごまごま油 三温糖、大豆油 | にんじん、ながねぎ トマト、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、キャベツ | かつおだし、からスープ(鶏・豚) コンソメ(牛・豆)、チリミックス(小麦・乳・豚)、サルサポモドロー(牛・豚) | E 615 Kcal P 25 g F 22.1 g | 754 Kcal 29.2 g 23.9 g |
| 28 | 月 | ごはん(なし) 海鮮風ワンタンスープ(小麦・豚・豆・ご・鶏) 切り干し大根のエスニック炒め(豚・豆) みかん(なし) | ワンタン(小麦・豚・豆・ご) 豚肉 | こめ 白ごまごま油 大豆油、三温糖 | にんじん、はくさい、しいたけ、ながねぎ 切り干し大根、にんじん、たまねぎ、エリンギ、にんにく、しょうが | かつおだし、からスープ(鶏・豚) オイスターソース(カキエキス・豆) | E 635 Kcal P 19.8 g F 20.3 g | 785 Kcal 23.2 g 22.8 g |
| 29 | 火 | ごはん(なし) ニラ玉スープ(卵・鶏・牛・豆) 豚肉とじゃがいもの中華炒め(豚・豆・鶏・ご) パッションフルーツゼリー(なし) | 卵 豚肉 | こめ じゃがいも、でん粉 大豆油、じゃがいも、三温糖、じゃがいも、でん粉、ごま油 | にんじん、コーン、にら にんにく、しょうが、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、にんじん | かつおだし、チキンからスープ(鶏)、コンソメ(牛・豆) チキンからスープ(鶏)、中華ベース、八宝菜(豆・ご・鶏・豚) | E 543 Kcal P 22.8 g F 13.3 g | 680 Kcal 26.9 g 14.6 g |
| 30 | 水 | ごはん(なし) ハンガリー風シチュー(豚・小麦・乳・豆・鶏・牛) チーズおから(鶏・豆・乳) 豆乳ムース(豆) | 豚肉、脱脂粉乳 | こめ 小麦粉、マーガリン 三温糖、大豆油 豆乳ムース(豆) | にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、赤ピーマン、トマト、パセリ | デミグラスソース(小麦・鶏)、ハヤシルー(小麦・豆・牛) | E 815 Kcal P 27.6 g F 42.6 g | 982 Kcal 33 g 49.9 g |

義務表示 : 卵・・・卵、乳・・・乳及び乳製品、小麦・・・小麦、ピー・・・落花生、そ・・・そば、エ・・・えび、カ・・・かに
 推奨表示 : あ・・・あわび、イ・・・いか、い・・・いくら、オ・・・オレンジ、キ・・・キウイフルーツ、牛・・・牛肉、く・・・くるみ、サ・・・さけ、さ・・・さば、豆・・・大豆、鶏・・・鶏肉
 か・・・カシューナッツ、パ・・・パナナ、豚・・・豚肉、ま・・・まつたけ、も・・・もも、や・・・やまいも、り・・・りんご、ぜ・・・ゼラチン、ご・・・ごま、アモ・・・アーモンド その他: ア・・・あさり、マ・・・マンゴー

※給食を食べる前に内容を必ず確認しましょう。
 ※醤油と酢と酒に含まれる「小麦」と「大豆」は表示しておりませんが、微量の小麦・大豆成分が含まれております。
 ※のり、カエリ、きびなご、カタクチイワシ、しらすは、えび・かにが混ざる漁法で捕獲されています。(アサ、もずくの養殖場には、ヨコエビ類が生息しています※ヨコエビは、食物アレルギーの表示対象外です。)
 ※魚そうめんを使用している魚(イトヨリ)は、えび・かにを食べています。
 ※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。
 ※詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください。