

11月の予定献立表

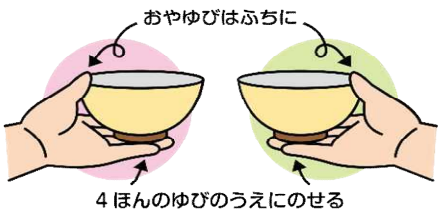
※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。
※児童生徒の給食費(小学校5600円、中学校6000円)は市が負担しています。

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	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量	C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校	650	32.5	21.7
中学校	830	41.5	27.6

こ ん だ て	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
	文化の日	(2日運動会) 振替休日	 ひじきチーズサラダ ココアあげパン チキンとパパイアの トマトに 牛乳	 ブロッコリーの ごまあえ ひじきとやさいの とうふあげ 牛乳	 フルーツあんじん もずくどん むぎごはん とうがんスープ 牛乳
			とり肉、スキムミルク、ツナ、だいず、ひじき、きな粉、チーズ、牛乳	ぶた肉、ひじきと野菜の豆腐揚げ、牛乳	とうふ、ぶた肉、とり肉、牛乳、もずく
			じゃがいも、でんぶん、油、ノンエッグマヨネーズ、さとう、こくとう、アーモンド、コッペパン	じゃがいも、ねりごま、ごま油、さとう、ごま、こめ、ローカット玄米、油	でんぶん、杏仁豆腐、さとう、むぎ、こめ、油
			キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト、にんにく、ほうれん草、パパイア	こんにゃく、だいこん、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、コーン、にんにく、しょうが、しいたけ、ブロッコリー	たまねぎ、とうがん、にんじん、えのき、パイン、みかん、もも、にんにく、しょうが、ほうれん草、こまつな、コーン
あか			C 635 P 27.8 F 24.2	C 642 P 21.3 F 26	C 575 P 22.6 F 15.4
き			C 817 P 35.2 F 30.1	C 768 P 24.6 F 29.8	C 720 P 27.5 F 17.9
みどり					
小学校					
中学校					
こ ん だ て	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
	 りんご ぶたにくとごぼうの しぐれに 牛乳 ゆかりごはん ごまみそしる	 パパイアの レモンづけ げんまいいり ひらつくね 牛乳 げんまいごはん とうがんの そぼろに	 なし ごぼうのメンチカツ 牛乳 あきのかおりごはん きのこじる	 パンパンジーサラダ 牛乳 しおラーメン ひじきしゅうまい	 きなこナッツ 牛乳 ぎょうざどん げんまいごはん ★コーンときのこの ちゅうかスープ
	とうふ、ぶた肉、とり肉、みそ、牛乳	厚揚げ、かまぼこ、ぶた肉、ツナ、だいず、発芽玄米入り平つくね、牛乳	油あげ、ぶた肉、とり肉、みそ、ごぼうのメンチカツ、牛乳	かまぼこ、ぶた肉、とりささみ、みそ、ひじきしゅうまい、牛乳	ぶた肉、とり肉、だいず、きな粉、かたくちいわし、牛乳、★たまご、だいず
	じゃがいも、ごま油、さとう、ごま、こめ	でんぶん、さとう、こめ、ローカット玄米、油	くり、油、ごま、こめ	ねりごま、ごま油、さとう、ごま、中華めん、油	でんぶん、ごま油、さとう、こくとう、アーモンド、カシューナッツ、こめ、ローカット玄米
	こんにゃく、だいこん、にんじん、りんご、しょうが、ごぼう、ほうれん草、いんげん	こんにゃく、きゅうり、たまねぎ、とうがん、にんじん、レモン、しょうが、しいたけ、パパイア、あおめ	だいこん、にんじん、なし、えのき、しめじ、しいたけ、こまつな、あおめ	キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、ながねぎ、コーン、にんにく、しょうが、しいたけ、木くらげ、ブロッコリー	キャベツ、たまねぎ、にら、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが、しいたけ、木くらげ、コーン
小学校	C 543 P 24.8 F 14	C 610 P 27.6 F 19.7	C 583 P 23.6 F 19	C 549 P 28.6 F 18	C 631 P 29.2 F 21.6
中学校	C 660 P 30.6 F 15.6	C 747 P 33.4 F 23	C 680 P 27.9 F 20.4	C 658 P 34.6 F 20.7	C 790 P 37.1 F 26.1
こ ん だ て	17(月) 1年生国語から登場献立	18(火)	19(水) 食育の日	20(木) 琉球料理の日	21(金)
	 オレンジ 牛乳 ほうれんそうカレー げんまいごはん りっちゃん の げんきサラダ	 デークニーイリチー にくだんご 牛乳 クファージュシー アーサじる	 れんこんいため さばの こくとうしょうがやき 牛乳 げんまいごはん じゃがいもの みそしる	 べにいもち パパイアイリチー 牛乳 むぎごはん ★クーリジシ	 コールスロー サラダ フィッシュフライ 牛乳 バーガーパン ミネストローネ
	とり肉、だいず、こんぶ、白いんげん豆、塩昆布、かつおぶし、牛乳	とうふ、かまぼこ、ぶた肉、和風肉団子、ツナ、こんぶ、かつおぶし、アーサ、牛乳	とうふ、油あげ、さば、ぶた肉、みそ、牛乳	かまぼこ、ぶた肉、ツナ、きな粉、★たまご、牛乳	無塩せきベーコン、えんどう、ひよこ豆、レンズ豆、だいず、あずき、白身魚フライ、牛乳、とり肉
	じゃがいも、さとう、ごま、こめ、ローカット玄米、ハム、油、オリーブ油	こめ、油	じゃがいも、はちみつ、ごま油、さとう、こくとう、ごま、こめ、ローカット玄米、油	タピオカ粉、さとう、むぎ、紅いも、こめ、油	ノンエッグマヨネーズ、さとう、油、バーガーパン、押麦、もち麦、玄米、たかきび
	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、オレンジ、にんにく、ブルー、ほうれん草、あおめ、コーン	こんにゃく、だいこん、にら、にんじん、ねぎ、えのき、しょうが、こまつな	こんにゃく、にんじん、れんこん、しょうが、ごぼう、こまつな	こんにゃく、とうがん、にら、にんじん、レモン、しいたけ、パパイア	キャベツ、きゅうり、セロリ、たまねぎ、とうがん、なす、にんじん、レモン、コーン、トマト、にんにく
小学校	C 570 P 21.5 F 14.5	C 529 P 27.1 F 16.1	C 576 P 26.4 F 20	C 613 P 25.1 F 13.1	C 604 P 25.7 F 21.3
中学校	C 702 P 26.5 F 16.9	C 635 P 33 F 18.1	C 708 P 32.1 F 23.1	C 725 P 30.5 F 14.5	C 762 P 31.4 F 26
こ ん だ て	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
	(23日勤労感謝の日) 振替休日	 ずんだもち さばの さいきょうやき 牛乳 げんまいごはん あきのふきよせに	 きんぴらごぼう ちくわの マヨネーズやき 牛乳 きびごはん とうふのすましじる	 りんご トマトミートオムレツ 牛乳 バジリコスパゲティ イタリアンサラダ	 きゅうりとたくあんのごまあえ ぎょうざ 牛乳 げんまいごはん マーボーとうがん
		厚揚げ、さば、みそ、白豆、白いんげん豆、牛乳、とり肉	とうふ、かまぼこ、ぶた肉、とり肉、ちくわ、かつおぶし、あおりの、牛乳	とり肉、トマトミートオムレツ、牛乳	とうふ、ぶた肉、みそ、ギョーザ、牛乳
		さつまいも、さとう、アーモンド、さといも、こめ、ローカット玄米、もち、油	さとう、ごま、もちきび、こめ、ノンエッグマヨネーズ、油	アーモンド、スパゲティ、油	でんぶん、ごま油、さとう、ごま、こめ、ローカット玄米、油
		こんにゃく、だいこん、にんじん、しいたけ、ごぼう、れんこん、こまつな、グリーンピース	こんにゃく、とうがん、にんじん、えのき、しいたけ、ごぼう、いんげん	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、りんご、しめじ、バジル、マッシュルーム、コーン、にんにく、ほうれん草、ブロッコリー	きゅうり、だいこん、たまねぎ、とうがん、にら、にんじん、コーン、たけのこ、にんにく、しょうが、しいたけ、きりぼしだいこん、だいこん漬
		C 626 P 28.5 F 17.7	C 581 P 25.5 F 19.3	C 620 P 23.6 F 30.2	C 597 P 21.8 F 20.2
小学校		C 780 P 34.2 F 20.4	C 699 P 30.5 F 21.6	C 769 P 28.9 F 38.6	C 724 P 26.3 F 23.2
中学校					

おちゃわんのもちかた



正しいおちゃわんのもちかた、
来ていますか？

おちゃわんの持ち方は、きれいに見せるだけではなく、気持ちを込めて食べていることが伝わります。自分の持ち方を見直し、正しい持ち方を心がけましょう。

食事のあいさつ、
来ていますか？



食事のあいさつは、食べものを届けてくれる人や、作ってくれる人、食べものの命に感謝することが大切です。当たり前のようにいただいている食事ですが、たくさんの人・命が関わっていることを忘れないでください。