

令和元年

豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)

11月の予定献立表



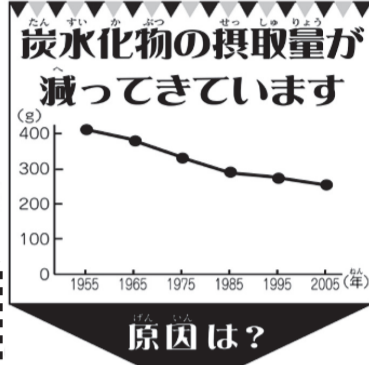
◇学校別内訳◇	豊崎小	954	
	ゆたか小	684	
豊見城小	630	豊見城中	851
とよみ小	709	長嶺中	634
長嶺小	551	伊良波中	849
座安小	508	給食センター	50
上田小	792	とよむ教室	12
伊良波小	708	合計	7,939

学校給食の栄養基準量	エネルギー	たんぱく質	脂肪
小学校	640kcal	24g	20.3g
中学校	820kcal	32g	29.6g

①…アレルギー対象原材料を含みます。 ㊦…アーモンド 牛…牛 肉 ア…アサリ り…りんご
卵…卵 オ…オレンジ 乳…乳及び乳製品 や…やまいも ご…ご ま 豆…大 豆 エ…エビ カニ
ピ…落花生(ピーナツ) 麦…小 麦 炒…炒ジュ・ナツ マ…マンゴー 豚…豚 肉 イ…イ カニ
鶏…鶏 肉 ゼ…ゼラチン も…もも パ…パイン さ…さ ば パ…バナナ

材料と体内でののはたらき	
赤の食品	血や肉や骨をつくる。
黄の食品	働く力や体温となる。
緑の食品	からだの調子をととのえる。

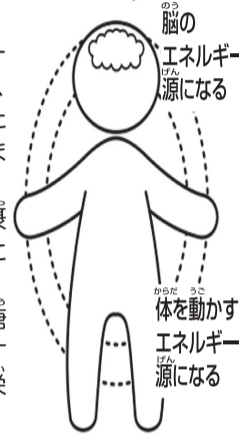
今月の指導目標
熱や力のもとになる食品について知る (炭水化物)



炭水化物の働きを知ろう Carbohydrate

炭水化物(糖質)はおもにエネルギー源になる栄養素です。米やパン、めん、いもなどに多く含まれていて、1gあたり約4kcalのエネルギーを生み出します。

わたしたちがおもに主食から毎日摂取する炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、体の各器官へ運ばれます。特に、脳のエネルギー源はブドウ糖だけですので、集中力を高めて勉強するためにも炭水化物はとても大切な栄養素なのです。



これは、食が欧米化して肉や油脂類の摂取が増えたこととなります。1980年ごろに、三大栄養素の摂取量が理想的なバランス(日本型食生活)となりましたが、その後、脂質の摂取量が増加してバランスの悪い形になっているのが現状です。

◇11月24日は、和食の日です。◇
和食がユネスコ無形文化遺産に登録されています。単に料理や食習慣が登録されたというわけではありません。自然を敬い共生するなかで育んできた、日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」が登録されたのです。

◇和食の4つの特徴◇
★多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重 ★健康的な食生活を支える栄養バランス
★自然の美しさや季節の移ろいの表現 ★正月などの年中行事との密接な関わり

日本は周囲を海に囲まれた島国であり、山や川、盆地など豊かな自然が広がっています。各地域に根ざした多種多様な食材が存在し、その素材の味わいを活かす調理技術が育まれてきました。

主食のごはんを左、汁物を右におきます。これは一汁一菜や一汁三菜など、古くから食べ継がれてきた和食の配ぜんの基本で、ごはん茶碗を左側においた方がスムーズに食事をすすめることができるからです。

1(金) 焼にくどん

ごはん、アース汁、焼にくどん

赤 牛乳、とうふ、アース、豚肉、ひよこめ

黄 こめ、三温糖、大豆油

緑 大根、たまねぎ、にんじん、こまつなごんにやく、にんにく

給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします。

文化の日振替休

<p>5(火) ごぼうサラダ</p> <p>ごはん、きびなごのからあげ、カレー、けんちん汁</p> <p>赤 牛乳、鶏肉、とうふ、ツナ、きびなご</p> <p>黄 こめ、大豆油、こむぎこ、でんぶん、里芋</p> <p>緑 にんじん、大根、長ねぎ、ごぼう、きゅうり</p>	<p>6(水) カレーソテー</p> <p>ごはん、コッパパン、ココア揚げパン、白菜とミートボールのスープ</p> <p>赤 牛乳、脱脂粉乳、ミートボール、ウイナー、パコソ、ひよこめ、きな粉</p> <p>黄 こむぎこ、グラニュー糖、はるさめ、ミルク、ショートニング、でんぶん、大豆油</p> <p>緑 にんじん、白菜、パクチョイ、大根、にんにく、スイートコーン、にんにく、青豆</p>	<p>7(木) マンクグアー</p> <p>ごはん、イナムドウチ</p> <p>赤 牛乳、豚肉、うすあげ、かまぼこ、みそあつあげ、ちきあげ</p> <p>黄 こめ、三温糖、大豆油</p> <p>緑 干しいたけ、ごんにやく、大根、にんじん、からしな</p>	<p>8(金) 豚キムチ</p> <p>ごはん、トックスープ</p> <p>赤 牛乳、豚肉、絹厚揚げ、鶏肉</p> <p>黄 こめ、大豆油、三温糖、トック、でんぶん</p> <p>緑 にんじん、白菜キムチ、きくらげ、こまつな、白菜、大根、しいたけ、たけのこ、長ねぎ、しょうが</p>	
<p>11(月) ひじきいため</p> <p>ごはん、さつま汁</p> <p>赤 牛乳、豚肉、とうふ、みそ、ひじき、だいず、ちきあげ、うすあげ、鶏肉</p> <p>黄 こめ、さといも、大豆油、三温糖</p> <p>緑 にんじん、大根、長ねぎ、ごんにやく、もやし、青豆</p>	<p>12(火) 千草焼</p> <p>ごはん、肉じゃが</p> <p>赤 牛乳、豚肉、うすあげ、鶏肉、チーズ、たまご</p> <p>黄 こめ、三温糖、大豆油、じゃがいも、砂糖、調合油、でんぶん</p> <p>緑 にんじん、たまねぎ、しいたけ、青豆、ほうれんそう、ごんにやく</p>	<p>13(水) ヨーグルト和え</p> <p>ごはん、ポークカレー</p> <p>赤 牛乳、豚肉、脱脂粉乳、ヨーグルト、黒豆</p> <p>黄 こめ、じゃがいも、大豆油、マカリツ、こむぎこ、水あめ</p> <p>緑 にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、もも、パイン、みかん、青豆、にんにく</p>	<p>14(木) もも缶</p> <p>ごはん、煮つけ</p> <p>赤 牛乳、豚肉、ポークソーセージ、ポル天、こんぶ、あつあげ、みそ、大豆、糸けずり、えんどう豆、レンズ豆、ひよこ豆</p> <p>黄 こめ、大豆油、三温糖、胚芽押し麦、もちきび、丸麦、黒米</p> <p>緑 大根、にんじん、ごんにやく、しょうが、もも、青豆</p>	<p>15(金) デークニンプサー</p> <p>ごはん、ゆしとうふ</p> <p>赤 牛乳、ゆし豆腐、鶏肉、みそあつあげ</p> <p>黄 こめ、大豆油、三温糖、でんぶん</p> <p>緑 にんじん、ねぎ、大根、こまつな</p>
<p>18(月) キャベツメンチカツ</p> <p>ごはん、すき焼き風煮</p> <p>赤 牛乳、豚肉、とうふ、鶏肉</p> <p>黄 大豆油、三温糖、小麦粉、こめ、パン粉、でんぶん</p> <p>緑 しらたき、にんじん、白菜、パクチョイ、長ねぎ、にんにく、キャベツ</p>	<p>19(火) ひじきのつくだに</p> <p>ごはん、大根と厚揚げの炒め煮</p> <p>赤 牛乳、あつあげ、うすらたまご、とりにく、チリメン、高野豆腐、いとけずり、ひじき</p> <p>黄 こめ、でんぶん、大豆油、三温糖、ごま</p> <p>緑 大根、チクソウ、きくらげ、にんじん、しょうが、ゆかり</p>	<p>20(水) ビーンズサラダ</p> <p>ごはん、コッパパン</p> <p>赤 牛乳、脱脂粉乳、とりにく、まめ、チーズ、ミックスビーンズ</p> <p>黄 パン、三温糖、大豆油、小麦粉、里芋、ショートニング、マカリツ、生クリーム</p> <p>緑 マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、きゅうり、白菜、プロッコリー、カリフラワー、コーン、青豆</p>	<p>21(木) ガーリックバター炒め</p> <p>ごはん、さげかす汁</p> <p>赤 牛乳、うすあげ、豚肉、絹あつあげ、鮭</p> <p>黄 こめ、水あめ、バター、大豆油、三温糖、でんぶん、酒かす、里芋</p> <p>緑 大根、ごぼう、干しいたけ、キャベツ、にんじん、もやし、赤ピーマン、きくらげ、ピーマン、にんにく</p>	<p>22(金) 大根の中華和え</p> <p>ごはん、麻婆豆腐</p> <p>赤 牛乳、豚肉、とうふ、みそ、ちくわわ、わかめ</p> <p>黄 こめ、砂糖、でんぶん、大豆油、三温糖、ごま、ごま油</p> <p>緑 にんじん、たまねぎ、にら、しょうが、大根、きゅうり、コーン、干しいたけ</p>
<p>25(月) さんまかば焼</p> <p>ごはん、野菜チャンプルー</p> <p>赤 牛乳、豚肉、パコソ、ポークソーセージ、ちきあげ、とうふ、さんま</p> <p>黄 こめ、大豆油、小麦粉、でんぶん、三温糖、ごま、水あめ</p> <p>緑 にんじん、キャベツ、もやし、からしな、しょうが、にんにく</p>	<p>26(火) ミートボールの酢豚風</p> <p>ごはん、春雨スープ</p> <p>赤 牛乳、デリカハム、ミートボール、絹厚揚げ</p> <p>黄 こめ、はるさめ、でんぶん、三温糖、かたくりこ、ごま油</p> <p>緑 干しいたけ、パクチョイ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、たけのこ、しょうが</p>	<p>27(水) フルーツ白玉</p> <p>ごはん、ハヤシライス</p> <p>赤 牛乳、豚肉、脱脂粉乳、黒豆</p> <p>黄 こめ、じゃがいも、マカリツ、こむぎこ、大豆油、生クリーム、白玉団子</p> <p>緑 にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、みかん、パイン、もも、青豆、にんにく</p>	<p>28(木) 筑前煮</p> <p>ごはん、魚ソーメン汁</p> <p>赤 牛乳、魚ソーめん、もずく、鶏肉</p> <p>黄 こめ、大豆油、三温糖</p> <p>緑 にんじん、ねぎ、ごぼう、ごんにやく、大根、グリルベ、干しいたけ</p>	<p>29(金) ビビンバ</p> <p>ごはん、わかめスープ</p> <p>赤 牛乳、ふたにく、鶏肉、デリカハム、わかめ、豆腐</p> <p>黄 こめ、ごま油、三温糖、ごま、でんぶん</p> <p>緑 パクチョイ、にんじん、もやし、えのき、長ねぎ、しょうが、白菜キムチ</p>

※学校給食は皆さまの納める給食費からつくられます。毎月10日までに納めましょう。
★材料、天候、その他の都合により献立変更する場合があります。