

# 11月の予定献立表



豊見城小	516人	長嶺中	621人
とよみ小	838人	豊見城中	786人
長嶺小	549人	伊良波中	666人
座安小	874人	センター	34人
上田小	1,276人		
伊良波小	595人		
合計 6,721人			

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	660kcal	20g	21.7g
中学校	850kcal	28g	27.7g

給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします。

## 今月の栄養指導目標 —げんきなこども(黄色の食品)—

1.おもに力や熱のもとになる(元気がでる)食品について知る。

- ☆炭水化物 {こく類…米、パン、めん  
いも類…さつまいも、じゃがいも、さといも  
さとう…グラニュー糖、黒糖、はちみつ
- ☆脂肪 油脂類…バター、マーガリン、食用油、マヨネーズ

## 風邪をひかないようにね!

風邪予防には栄養と休養と保温の3つが大切です。  
11月に入り、朝夕が涼しくなってきました。さて、涼しくなると心配なのは風邪。「風邪は万病のもと」といわれています。予防には、夜更かししないで十分な睡眠をとり、好き嫌いをしないでバランスのとれた栄養の摂取、規則正しい食生活が最も大切です。また、衣服の温度調整をこまめにしたり、外から帰ったら「うがい」と「手洗い」を欠かさず行うことも習慣づけましょう。



## ねつや力になるもの

きいろのたべものは、糖質や脂肪をたくさん含んでいます。熱や力となり、からだを動かす力のもとになります。おかしの食べすぎ、ジュースのみすぎに気をつけましょう。

材料と体内でのはたらき	
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。

- ㊦…アレルギー対象原材料を含みます。
- 卵…卵 乳…乳及び乳製品
- ピー…落花生(ピーナツ)
- 麦…小麦 豆…大豆
- 鶏…鶏肉 豚…豚肉
- 牛…牛肉 さ…さば
- ご…ごま り…りんご
- マ…マンゴー エ…エビ
- パ…パイン イ…イカ
- ア…アサリ カ…カニ

<p><b>2(月)</b> グラタン (小)㊦乳、㊦麦、㊦豆、㊦鶏 (中)㊦豚、㊦乳、㊦豆、㊦麦、㊦エ</p> <p>カレーうどん さつまいもと小魚のアーモンド</p> <p>㊦麦、㊦豚、㊦乳、㊦豆、㊦牛</p> <p>赤 牛乳、豚肉、脱脂粉乳、ポークガラスープ、エビ</p> <p>黄 小麦粉、大豆油、マーガリン、ポテト、アーモンド、三温糖、水あめ、さつまいも</p> <p>緑 にんじん、たまねぎ、パクチョイ、ねぎ</p>	<p><b>4(水)</b> クーブイリチー ㊦豚、㊦鶏、㊦豆</p> <p>カーブチ ごはん みそ汁</p> <p>㊦豆</p> <p>赤 牛乳、ポークソーセージ、みそ、豚肉、こんぶ、かまぼこ</p> <p>黄 こめ、じゃがいも、三温糖、大豆油</p> <p>緑 だいこん、にんじん、たけのこ、こまつな、こんにゃく、エノキ茸、カーブチ</p>	<p><b>5(木)</b> ドライカレー ㊦豆、㊦豚、㊦牛</p> <p>ごはん 野菜スープ</p> <p>㊦豚、㊦鶏、㊦豆</p> <p>赤 牛乳、豚肉、大豆、いんげん豆、牛肉、チーズ、ベーコン</p> <p>黄 こめ、大豆油、ラード、グラニュー糖、粒状大豆たんぱく、小麦粉、じゃがいも</p> <p>緑 にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、りんご、トマト、キャベツ</p>	<p><b>6(金)</b> ぎょうざ ㊦豚、㊦豆、㊦鶏</p> <p>ごはん 八宝菜</p> <p>㊦豚、㊦鶏、㊦豆、㊦ご</p> <p>赤 牛乳、豚肉、ウズラタマゴ</p> <p>黄 こめ、大豆油、砂糖、でんぷん、小麦粉、ブドウ糖、調合油、ラード、かたくりこ</p> <p>緑 にんじん、たまねぎ、白菜、パクチョイ、キャベツ、たけのこ、きくらげ、しいたけ、ねぎ</p>	
<p><b>9(月)</b> ごまいもくん ㊦麦、㊦卵、㊦乳、㊦豆、㊦ご</p> <p>ごはん 焼肉丼</p> <p>㊦豆、㊦豚</p> <p>赤 牛乳、豚肉、牛肉、鶏肉、たまご</p> <p>黄 こめ、しらたき、大豆油、砂糖、三温糖、ごま、さつまいも、グラニュー糖、パンコ</p> <p>緑 たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、こまつな、セロリ</p>	<p><b>10(火)</b> 筑前煮 ㊦豚、㊦鶏、㊦牛、㊦豆</p> <p>みかん ごはん 魚そーめん汁</p> <p>㊦豆、㊦麦</p> <p>赤 牛乳、魚ソーメン、鶏肉</p> <p>黄 こめ、大豆油、三温糖、でんぷん</p> <p>緑 にんじん、ごぼう、こんにゃく、だいこん、グリーンピース、パクチョイ、みかん、ねぎ、白菜</p>	<p><b>11(水)</b> キピナゴの唐揚げ ㊦麦、㊦豆</p> <p>五目炊き込みおこわ 豚汁</p> <p>㊦豚、㊦牛、㊦豆</p> <p>赤 牛乳、豚肉、こんぶ、とうふ、みそ、鶏肉、ポークガラスープ、うすあげ、ちきあぎ</p> <p>黄 こめ、大豆油、小麦粉、でんぷん、もち米</p> <p>緑 チンゲンサイ、にんじん、だいこん、しいたけ、ねぎ、ごぼう</p>	<p><b>12(木)</b> 茹でブロッコリー ㊦麦、㊦豆、㊦り</p> <p>ウィンナー コッペパン (座、上、伊小)㊦麦、㊦乳、㊦牛、㊦豚 (中全)㊦卵、㊦乳、㊦牛、㊦豚</p> <p>揚げパン 白菜のクリーム煮</p> <p>(豊、とよみ、長小、中全)㊦麦、㊦乳、㊦豆</p> <p>赤 牛乳、脱脂粉乳、きなこ、鶏肉、いんげん、チーズ、豚肉</p> <p>黄 小麦粉、グラニュー糖、アーモンド、ショートニング、三温糖、大豆油、マーガリン</p> <p>緑 マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、白菜、パセリ、ブロッコリー、きゅうり</p>	<p><b>13(金)</b> ごぼうと牛肉炒め ㊦豚、㊦鶏、㊦牛、㊦豆</p> <p>わかめごはん 石狩風汁</p> <p>㊦豆、㊦麦</p> <p>赤 牛乳、炊きこみわかめ、さけ、とうふ、にほし、みそ、牛肉</p> <p>黄 こめ、じゃがいも、ごま、三温糖、ごま油、大豆油</p> <p>緑 にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、いんげん</p>
<p><b>16(月)</b> キャベツのごま和え ㊦ご、㊦豆</p> <p>マーシャルピンズ ポークピンズ ㊦豆、㊦乳</p> <p>コッペパン ㊦麦、㊦豆</p> <p>赤 牛乳、脱脂粉乳、豚肉、ベーコン、いんげん、いんげんまめ、大豆、チーズ、かまぼこ、まめ</p> <p>黄 小麦粉、グラニュー糖、大豆油、三温糖、ショートニング、じゃがいも、ごま</p> <p>緑 にんじん、たまねぎ、セロリ、グリーンピース、トマトホール缶、トマトペースト、キャベツ</p>	<p><b>17(火)</b> からし菜炒め ㊦豆</p> <p>味付けもずく ごはん イナムルチ</p> <p>㊦豆、㊦豚、㊦鶏、㊦ご</p> <p>赤 牛乳、豚肉、かまぼこ、油揚げ、みそ、ベーコン、ツナ、あつあげ</p> <p>黄 こめ、カルライナスFe、ピーナツバター、大豆油</p> <p>緑 しいたけ、こんにゃく、にんじん、もやし、からし菜</p>	<p><b>18(水)</b> 秋鮭の甘酢あんかけ ㊦麦、㊦豆</p> <p>青りんごゼリー 豆腐チャンプルー</p> <p>㊦り</p> <p>赤 牛乳、豚肉、ベーコン、ポークソーセージ、ちきあぎ、とうふ、さけ</p> <p>黄 こめ、大豆油、小麦粉、三温糖、グラニュー糖</p> <p>緑 にんじん、キャベツ、もやし、からし菜、レモン、りんご、ストレートジュース</p>	<p><b>19(木)</b> いか天ぷら ㊦麦、㊦豆</p> <p>ぜんざい きつねうどん ㊦豆、㊦豚、㊦鶏</p> <p>赤 牛乳、豚肉、うすあげ、なると、まめ、いか</p> <p>黄 小麦粉、白玉粉、おぎ、三温糖、黒砂糖、かたくりこ、大豆油</p> <p>緑 ねぎ、にんじん、パクチョイ、しいたけ</p>	<p><b>20(金)</b> 千草焼 ㊦豚、㊦乳、㊦麦、㊦鶏、㊦豆</p> <p>ごはん すき焼風煮</p> <p>㊦豆、㊦麦、㊦豚</p> <p>赤 牛乳、牛肉、とうふ、鶏肉、チーズ、たまご</p> <p>黄 こめ、三温糖、大豆油、こんにゃく、砂糖、調合油、かたくりこ、グラニュー糖</p> <p>緑 にんじん、白菜、パクチョイ、ねぎ、たまねぎ、セロリ、ほうれん草、しいたけ</p>
<p><b>24(火)</b> パパイアサラダ ㊦豆</p> <p>納豆 味つけのり けんちん汁 ㊦麦、㊦豆</p> <p>麦ごはん ㊦豆、㊦豚、㊦鶏、㊦牛</p> <p>赤 牛乳、鶏肉、とうふ、ポークガラスープ、ツナ、納豆、のり</p> <p>黄 こめ、おぎ、カルライナスFe</p> <p>緑 にんじん、だいこん、ねぎ、パパイア、きゅうり</p>	<p><b>25(水)</b> 中華サラダ ㊦麦、㊦豆、㊦豚、㊦卵、㊦ご</p> <p>みかん ごはん マーボー豆腐 ㊦豆、㊦麦、㊦豚、㊦ご</p> <p>赤 牛乳、豚肉、とうふ、みそ、ソース、ハム</p> <p>黄 こめ、三温糖、でんぷん、ごま油、砂糖、大豆油、ブドウ糖</p> <p>緑 にんじん、たまねぎ、シイタケ、ニラ、たけのこ、しょうが、もやし、きゅうり、こまつな</p>	<p><b>26(木)</b> そぼろ ㊦豚、㊦麦、㊦豆、㊦豚</p> <p>ごはん もずくのみそ汁 ㊦豆、㊦豚、㊦鶏</p> <p>赤 牛乳、豚肉、たまご、もずく、とうふ、みそ、うすあげ</p> <p>黄 こめ、大豆油、三温糖</p> <p>緑 にんじん、しょうが、いんげん、ねぎ、えのきたけ</p>	<p><b>27(金)</b> ミニ肉まん ㊦麦、㊦豆、㊦豚、㊦鶏</p> <p>煮込みうどん 彩り野菜のミンチカツ ㊦麦、㊦豆、㊦豚、㊦鶏、㊦牛</p> <p>㊦豆、㊦麦、㊦豚、㊦鶏</p> <p>赤 牛乳、豚肉、ポークガラスープ、牛肉、鶏肉、いんげん豆</p> <p>黄 小麦粉、三温糖、大豆油、砂糖、ラード、グラニュー糖、かたくりこ、じゃがいも</p> <p>緑 にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、白菜、ねぎ、セロリ、にんにく、しょうが、りんご、コーン</p>	

**勤労感謝の日**  
いつも私たちのためにお仕事をしてくださりありがとうございます。ごさいます。

## 「いただきます」「ごちそうさま」に込める心

皆さん、食事をするとき、「いただきます」「ごちそうさま」をきちんとしていますか？私たちが普段使っている「いただきます」という挨拶は、「自然の恵みや、生き物の命をいただいで生きている」ことからきています。毎日食べている、食べ物自体(お米や野菜・一生懸命育った豚や鶏)や、作物を育てている人・育てたものを運んでくれる人・その作物を使用して料理を作る人・作った料理を準備する人などに「感謝の気持ち」を込めて「いただきます」の挨拶ができるといいですね。

「ご馳走さま」の「馳走」は、走りまわるという意味です。昔はお客さまが来ると、家にはない食べ物を海や山まで探して準備をしなければなりません。 「ご馳走さま」とは、「私のために走りまわってくださってありがとうございます」という意味です。 ※11月23日は「勤労感謝の日」です。 私たちの生活を支えてくれているさまざま人々たちについても考えてみましょう。



※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。