

11月の予定献立表



◆学校別内訳◆			
豊見城小	731	豊見城中	972
とよみ小	700	長嶺中	611
長嶺小	547	伊良波中	972
座安小	516	給食センター	58
上田小	955	とよむ教室	
伊良波小	561	合計	8,176
豊崎小	793		
ゆたか小	760		

学校	E エネルギー	P たんぱく質	F 脂肪
小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「食材詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認して下さい。

※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。

保存の知恵

縄文時代
魚も肉もしかならなかつた。乾燥させておいた。お米も乾燥させておいた。

お米の乾燥
お米は乾燥させておく。乾燥させるとお米の水分が抜けて、お米の味もよくなる。

お米の乾燥方法
お米は乾燥させる。乾燥させるには、お米を乾燥機で乾燥させる。乾燥機がない場合は、お米を乾燥機で乾燥させる。

お米の乾燥機
お米は乾燥機で乾燥させる。乾燥機は、お米を乾燥させる。乾燥機は、お米を乾燥させる。

お米のおはなし

新米の美味しい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄県まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追及したさまざまな品種のお米が誕生しています。

食育授業・栄養講話をしています!

給食時間や授業での食育の他に、個別や部活動・スポーツ別に栄養講話も実施しています。体を動かすこの時期に、食の大切さを実感してほしいです。

お米の種類と成分

お米には、ご飯として食べる「うるち米」と、もちやおにぎりとして食べる「もち米」があります。もち米の方が粘りが強いのは、主成分のデンプンの違いです。もち米は「アミロペクチン」で構成されるのに対し、うるち米には「アミロース」が20%ほど含まれており、このアミロースの割合が高いほど、粘りがなくパラパラしたご飯になります。日本ではモチモチした食感が人気で、最近では、ミルククイーン、ゆめぴりか(北海道)といった「低アミロース米」の品種が増えています。

収穫に感謝する「新嘗祭」

お米や稲作は、日本の年中行事と深く関わっています。11月23日の「新嘗祭」は、その年に収穫した新穀を神様にお供えし、五穀豊穣に感謝するお祭りで、「日本書紀」にも記述があるほど古くから行われてきた重要な年中行事です。現代でも宮中や全国の神社で行われています。一般的には「勤労感謝の日」となっていますが、日々の食事は、自然の恵みや、多くの人の動労に支えられて成り立っていることに感謝して、新米をおいしくいただく機会にしませんか?

1(水) 防災を考えよう 白菜のそぼろ炒め わかめごはん 牛乳 だんご汁	2(木) オリックス飯:大城選手 エクレア 揚げギョーザのシークワサーポン酢かけ ごはん 麻婆ポテト 牛乳
---	---

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

6(月) 季節の変わり目 野菜コロッケ 春雨と豚肉炒め 牛乳 クッパ風おじや	7(火) 長嶺中とのコラボのり 長中パッケージのり 小魚のあめがらめ ごはん 島野菜のンブシー	8(水) いい歯の日 五目きんぴら こもちししゃも天ぷらごはん 牛乳 大根のみそ汁	9(木) おいしいりんご 手づくりりんごジャム トマトオムレツ コッパン 牛乳 豆乳クリーム煮	10(金) 野菜と果物の違い ルーロー飯 ルーロー飯の具 つけて食べるごはん 牛乳 オレンジ1/4 つくね中華スープ
13(月) ごまのパワー 冷凍ムース 豚しゃぶサラダ ごはん 牛乳 さつま汁	14(火) 大相撲九州場所 かに玉風卵焼き ごはん 牛乳 ちゃんこ	15(水) 昆布の日 オレンジ1/4 昆布の佃煮 ごはん 牛乳 おでん	16(木) いいウムの日 野菜のかきあげ チリビラ(にら)のヤファラジュシー 牛乳 ウムニー	17(金) 将棋めし:藤井聡太 イカフライ 豚キムチうどん 牛乳 ツナポテトサラダ
20(月) タピオカって何? タピオカ ココナッツミルク ごはん 牛乳 森のきのこカレー	21(火) 牛乳を飲もう! イタリアンサラダ ココア揚げパン(中学校) 黒糖パン(小学校) ごはん 牛乳 ポトフ	22(水) ペリー(黒船)がきた! 塩ちんすこう 大根のウサチ いわしの甘露煮 ごはん 牛乳 イナムドゥチ	11月24日は和食の日 食を支える人達に感謝をこめて	
27(月) 酸とアルカリ さんまかぼすレモン煮 ごはん 牛乳 鶏じゃが	28(火) どこからきた?お弁当 ブロッコリーのマヨあえ アジフライ ごはん 牛乳 豆腐と冬瓜のみそ汁	29(水) レモンの力 レモンフルーツポンチ きのこミートソース ごはん 牛乳 カツオカツ	30(木) 野菜と仲良く キンパ丼 キンパ丼の具 ごはん 牛乳 オレンジ1/4 こくみそ春雨スープ	食事の「手」、どうしていますか? おわんの持ち方 4本の指の上にのせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。

★学校給食は皆さまの納める給食費から作られます。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を変更する場合があります。