

# 11月の予定献立表



◇学校別内訳◇			
豊見城小	715	豊見城中	942
とよみ小	680	長嶺中	576
長嶺小	568	伊良波中	979
座安小	541	給食センター	51
上田小	940	とよむ教室	5
伊良波小	588	合計	8,165
豊崎小	815		
ゆたか小	762		

学校	学校	E	P	F
給食の栄養基準量		エネルギー	たんぱく質	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「アレルギー献立表」で内容を確認しましょう。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。

## ★11月栄養指導目標★ ○炭水化物

### ○力や熱のもとになる食品について知ろう!

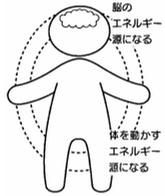
- ★元気になる食品 (パン・ごはん・甘いもの)
- ★力や体温のもとになる食品。(穀類・いも類・さとう類の良い食べ方)
- ★炭水化物(糖質)を多く含む食品の動きととり方。

### 炭水化物の働きを知ろう

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

私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、集中力を高めるために炭水化物はとても大切な栄養素なのです。

### Carbohydrate



## 和食の魅力とは?

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にいただければと思います。

## 和食の4つの特徴

<b>1 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重</b> 	<b>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</b> 
<b>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</b> 	<b>4 正月などの年中行事との密接な関わり</b> 

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

曜日	献立	E	P	F
こんだて	1日3食♪ 毎回主食を食べよう ごはん・パン・めんなどの主食は、食事の基本となるものです。エネルギー源として体を動かし、脳の働きを活性化するために欠かせないものなので、毎食必ず食べるようにしましょう。主食ぬきのダイエットや、必要以上の食べすぎは、やせや肥満の原因になりますので要注意! 適量をとって毎日健康にすごしましょう。			
小	1(火) 世界のウチナーンチュ大会 オレンジ1/4 牛乳 ポークしゅうまい ごはん 八宝菜	555	22.3	14.3
中	2(水) 一汁二菜とは? 磯香和え 牛乳 きびなごフライ 梅しごはん さつま汁	550	25.5	13.9
小	3(木) 文化の日 日本人が発見した「うま味」 「だし」の素材とうま味成分 ◆昆布…グルタミン酸 ◆カツオ節…煮干し…イノシン酸 ◆干しいたけ…ゲアニル酸	658	29.9	15.4
中	4(金) 牛乳を残さず飲もう! フルーツ白玉 牛乳 ごはん ハヤシライス	632	20.8	16.4
小	7(月) 野菜と果物のちがいは? 彩り野菜のミンチカツ 牛乳 スパゲティ ナポリタン 梨1/4	524	21.6	19.7
中	8(火) いい歯の日 リンゴ缶1/4 牛乳 ごはん デークニンブシー ひじきの佃煮	520	22.1	11.8
小	9(水) 基本の手洗い出来ていますか? ポテトサラダ 牛乳 いちごジャム ベジタブルスープ	535	24.9	17.5
中	10(木) 韓国料理について もやしのナムル 牛乳 揚げサバの韓国風スープ ごはん	666	25.4	23.1
小	11(金) 地産産物の良さを知ろう! もずく丼(具) たい焼き 牛乳 ごはん 豆腐のみそ汁	579	25.2	10.8
中	14(月) 和食の基本「だし」 うまかつてん 牛乳 小松菜の和え物 ごはん おでん煮	585	28.9	16.8
小	15(火) 小麦から作られるパン・めん コッペパン アスパラ 牛乳 マーシャルビーンズ サラダ ココア揚げパン (その他の学校) ココア揚げパン (上田小・長嶺小・とよみ小・ゆたか小) 野菜旨味ポトフ	604	28.2	27.6
中	16(水) いもの日 大学いも (県産紅いも) 牛乳 ごはん マーボーとうがん	616	23.9	18
小	17(木) 琉球料理の日 温州みかん 牛乳 ゴーヤー チャンプルー わかめごはん チムシンジ	583	28.9	13.9
中	18(金) 実りの秋を感じよう みかんゼリー 牛乳 いわしの生姜煮 牛乳 ごはん じゃがいものそばろ煮	635	26.2	17.0
小	21(月) ビタミンの働きについて かぼちゃ挽肉 サンドフライ 牛乳 ごはん 豚肉としらたき炒め	566	20.2	16.7
中	22(火) 豆の栄養 チリコンカン 牛乳 豆乳パンナ コッタ 牛乳 全粒粉パン あさりと白菜のスープ	580	27.8	19.3
小	23(水) 勤労感謝の日 それぞれの願いと 思いを込めて…	652	31.8	21.4
中	24(木) 和食の日 県産 牛乳 五目ごはん マグロフライ 鶏ごぼうごはん (その他の学校) 鶏ごぼうごはん (上田小・長嶺小・とよみ小・ゆたか小) 小松菜のみそ汁	626	32.5	19.5
小	25(金) 食事のマナーについて オレンジ1/4 牛乳 フーイリチー ごはん イナムドゥチ	589	29.0	15
中	28(月) 野菜と仲よくなる ごま無しミニ フィッシュ 牛乳 ビーンズサラダ ごはん 秋野菜カレー	587	23.8	14.4
小	29(火) 赤・黄・緑をそろえよう バナナ 牛乳 県産豚肉のしょうが焼き 牛乳 ごはん もずくのみそ汁	622	26.6	13.4
中	30(水) 毎日の食卓に果物を 温州みかん 牛乳 チャプチェ ごはん 鶏肉と厚揚げのスープ	555	23.1	12.4
小		650	26.6	13.4

★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。

