

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。どうやって保存していたのか？

お米
ええ!! どういうこと? 大発見! こればわすれておいたんだよ。

DRY!!
食べ物の水分が抜けることで、乾燥して保存できる。

干物や乾物には
昔の人の知恵が詰まっています。

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、もちやおにぎりなどにして食べる「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。もち米はほぼ「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、五穀豊穡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 牛乳	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 かけて食べるごはん オレンジ1/4 つくね中華スープ 牛乳
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 ウムニー 牛乳	17(金) 将棋めし:藤井聡太 イカフライ 豚キムチうどん ツナポテトサラダ 牛乳
20(月) タピオカって何? タピオカ ココナッツミルク ごはん 森のきのこカレー 牛乳	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) ポトフ 牛乳	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 鶏じゃが 牛乳	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 豆腐と冬瓜のみそ汁 牛乳	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 パスタ 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 かけて食べるごはん オレンジ1/4 こくみそ春雨スープ 牛乳	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。

令和5年11月 食材詳細献立表

豊見城市学校給食センター TEL(098)850-4585

表示義務(特定原材料)7品目
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに
その他
大豆、さけ、さば、いか、いくら、オレンジ、キウイ、バナナ
山芋、パイン、マンゴー、メロン、もも、りんご
くるみ、カシューナッツ、ごま、アーモンド、まぐろ、牛肉

※材料・天候・その他により献立を変更する場合があります。 詳細な情報を知りたい方は、給食センターまでご連絡ください。
※食材や調味料等について、()内にアレルギー食材の記載しています。
※使用頻度の高いしょうゆ(小麦・大豆)、料理酒(小麦)、酢(小麦)、アレルギーを含まない調味料についてはアレルギー表示を含め記載を省略しています。
※アーサー・もずくの養殖場には、ヨコエビ類(食物アレルギー表示外)が生息しています。
※カワハギ、海藻類、小魚類はえび、かにが混ざる漁法・生息域で捕獲されています。
※給食で使用しているかまぼこ等の練り製品は卵抜き品を使用しています。卵入りを使用する際は、下記の表に記載します。
※大量調理を行うため、微量のアレルギーの混入(コンタミネーション)を完全に避けることはできません。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくるものになる食品	(きいろ) おもにエネルギーのもとになる食品	(みどり) おもに体の調子を整えるものになる食品	調味料
1	水	わかめごはん だんご汁 白菜のそぼろ炒め	わかめ 鶏肉、油揚げ、みそ 鶏肉、厚揚げ、高野豆腐	こめ 団子(小麦) 大豆油、でん粉	大根、にんじん、長ねぎ、しいたけ 白菜、にんじん、たまねぎ、あお豆、しょうが	しょうゆ(鶏) しょうゆ(鶏)
2	木	ごはん 麻婆ポテト 揚げギョーザのシークワー サーボン酢かけ エクレア	豚肉、豚レバー、大豆、豆腐、みそ ギョーザ(小麦・大豆・豚) 卵、練乳、粉乳、ゼラチン	こめ じゃがいも、ごま油、大豆油、でん粉 大豆油 小麦粉、ショートニング、砂糖、チョコ(カカオ)	にんじん、たまねぎ、あお豆、しょうが 玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、シークワサー 果汁	麻婆豆腐の素(小麦・大豆・牛・豚・ゼラチン・ご ま・かき)、オイスターソース(卵・卵黄)、ポー クブイオン(鶏・豚)、甜面醬・コチジャン(大豆)
6	月	クッパ風おじや 春雨と豚肉炒め 野菜コロケ	卵、鶏肉 豚肉	こめ、大豆油、ごま油、でん粉、ごま 春雨、大豆油、ごま油	ほうれんそう、にんじん、ねぎ、もやし、に んにく、しょうが にんじん、たまねぎ、たけのこ、にら	しょうゆ(鶏)、白菜キムチ(小麦・りん ご・大豆・さば) オイスターソース(卵・卵黄)
7	火	ごはん 島野菜のンブシー 小魚のあめがらめ 長中パッケージのり	鶏肉、魚団子(大豆)、厚揚げ、みそ カエリ、大豆 のり、昆布、かつお節、いりこ	こめ 水あめ、アーモンド、ごま 砂糖	青パパイヤ、冬瓜、にんじん、小松菜、こんにゃく しいたけ	しょうゆ(鶏)
8	水	ごはん 大根のみそ汁 五目きんぴら こもちししゃも天ぷら	鶏肉、みそ 豚肉、油揚げ 子持ちししゃも	こめ じゃがいも ごま、大豆油、ごま油 小麦粉、でん粉、大豆油	大根、にんじん、ねぎ、しいたけ ごぼう、こんにゃく、にんじん、ピーマン	しょうゆ(鶏) しょうゆ(鶏)
9	木	コッペパン 豆乳クリーム煮 トマトオムレツ 手作りりんごジャム	脱脂粉乳 鶏肉、白いんげん豆、豆乳 卵、豚肉、大豆、ゼラチン	小麦粉、砂糖、ショートニング じゃがいも、米粉、乳なしマーガリン(豆) 大豆油、でん粉、砂糖、なたね油 砂糖、コーンスターチ	マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、白 菜、ベイリース、にんにく トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく りんご、レモン果汁	大豆由来成分 しょうゆ(鶏)、米粉豆乳ホワイトル ウ(大豆) コンソメ(小麦・鶏)
10	金	ごはん つくね中華スープ ルーロー飯(具) オレンジ1/4	豚肉、つくね(大豆・鶏・豚) 豚肉	こめ 黒糖、大豆油、ラー油、でん粉	大根、にんじん、しいたけ、長ねぎ たまねぎ、小松菜、もやし、にんじん、たけ のこ、しいたけ、しょうが オレンジ	しょうゆ(豚・鶏) オイスターソース(卵・卵黄)
13	月	ごはん さつま汁 豚しゃぶサラダ 冷凍ムース	鶏肉、豆腐、みそ 豚肉 練乳、牛乳、クリーム、脱脂粉乳	こめ さといも ごま、ドレッシング(小麦・ごま・大豆)	にんじん、大根、長ねぎ もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、 シークワサー果汁	しょうゆ(鶏)
14	火	ごはん ちゃんこ かに玉風卵焼き	鶏肉、豆腐 オムレツ(卵・小麦・大豆)、かまぼこ	こめ 大豆油、でん粉	にんじん、たまねぎ、しめじ、白菜、長ねぎ、しょうが ピーマン	しょうゆ(鶏)
15	水	ごはん おでん 昆布の佃煮 オレンジ1/4	豚肉、肉団子(大豆・鶏・豚)、厚揚 げ、かまぼこ、昆布 昆布、ひじき、かつお節、高野豆腐	こめ じゃがいも ごま、水あめ	大根、チンゲン菜、にんじん、こんにゃく 赤しそ オレンジ	しょうゆ(鶏・豚)
16	木	チリビラのヤファラジュシー ウムニー 野菜かきあげ	豚肉、もずく、油揚げ	こめ、大豆油 紅芋、さつまいも、白玉粉、砂糖 大豆油、小麦粉	大根、にんじん、にら、しいたけ レモン果汁 玉ねぎ、にんじん、ごぼう、春菊	しょうゆ(鶏)
17	金	豚キムチうどん ツナポテトサラダ イカフライ	豚肉、かまぼこ、油揚げ ツナ いか	うどん(小麦)、大豆油 じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ(大 豆)、ドレッシング パン粉(小麦)、小麦粉、でん粉、大豆油	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、小松菜 ブロッコリー、コーン、にんじん	しょうゆ(豚・鶏)、白菜キムチ(小 麦・りんご・大豆・さば)
20	月	ごはん 森のきのこカレー タピオカココナッツミルク (小)黒糖パン (中)ココア揚げパン ポトフ イタリアンサラダ	鶏肉、鶏レバー 牛乳、脱脂粉乳 脱脂粉乳、きなこ ウインナー(鶏・豚)、無塩せき ベーコン(豚) ツナ	こめ じゃがいも、乳無しマーガリン、小麦粉、大 豆油 小麦粉、砂糖、ココナッツ、ナタデココ 小麦粉、砂糖、ショートニング、黒糖、ココア、大豆油	にんじん、たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、 ブロッコリー、コーン、にんにく、りんご もも、みかん、アロエ	カレー(小麦)、デミグラスソース(小麦・鶏)、 ポンド(小麦・大豆・鶏・牛・ゼラチン)
21	火	ごはん イナムドウチ 大根のウサチ いわしの甘露煮 塩ちんすこう	豚肉、かまぼこ、みそ ツナ、かつお節 いわし、寒天	こめ じゃがいも 小麦粉、砂糖、ロード、ショートニング	しいたけ、こんにゃく 大根、きゅうり、にんじん	しょうゆ(鶏・豚) 小麦・大豆由来成分 小麦・大豆・豚肉由来成分
24	金	(小)あさりごはん (中)深川めし 青菜のみそ汁 ちくわの磯辺揚げ	あさり、油揚げ あさり、油揚げ、昆布 鶏肉、わかめ、みそ ちくわ、あおさ	こめ、油、砂糖 こめ、もち米、大豆油 じゃがいも 小麦粉、でん粉、大豆油、砂糖	にんじん、ごぼう、こんにゃく、しょうが にんじん、ごぼう、こんにゃく、あお豆、しょうが たまねぎ、にんじん、小松菜	かきエキス、昆布エキス しょうゆ(鶏)、オイスターソース(卵・卵黄)
27	月	ごはん 鶏じゃが さんまかばすレモン煮	鶏肉、油揚げ さんま	こめ 大豆油、じゃがいも 砂糖、でん粉	にんにく、にんじん、たまねぎ、あお豆、こんにゃく かばす、レモン	小麦・大豆由来成分
28	火	ごはん 豆腐と冬瓜のみそ汁 ブロッコリーのマヨあえ アジフライ	豚肉、豆腐、みそ ツナ あじ	こめ ノンエッグマヨネーズ(大豆) 小麦粉、パン粉、大豆油	白菜、しいたけ、冬瓜、にんじん、しょうが ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン	しょうゆ(鶏)
29	水	きのこミートソースパスタ カツオカツ レモンフルーツポンチ	豚肉、鶏レバー、大豆 カツオ	こめ スパゲッティ(小麦)、大豆油 小麦粉、パン粉、大豆油、砂糖、でん粉 砂糖、はちみつ	にんじん、たまねぎ、しめじ、しいたけ、 マッシュルーム、トマト、にんにく 玉ねぎ、しょうが もも、ぶどう、洋なし、パイン、チェリー、み かん、アロエ、レモン	しょうゆ(豚・鶏)、デミグラスソー ス(小麦・鶏)
30	木	ごはん こくみそ春雨スープ キンパ風どんぶり オレンジ1/4	みそ、豆乳 牛肉、高野豆腐、のり	こめ 春雨、でん粉 ごま油、ごま、でん粉	しいたけ、にんじん、白菜、長ねぎ、にんに く、しょうが ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、にんにく オレンジ	しょうゆ(鶏)、オイスターソース(卵・卵黄)、 テンメンジャン(大豆) 甜面醬(大豆)、白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば)