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

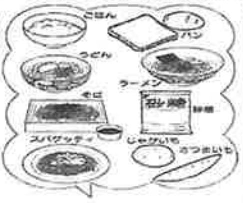
学校給食の栄養基準量		エネルギー	たんぱく質	脂肪
	小学校	640kcl	24g	20.3g
	中学校	820kcl	32g	29.6g

㋐…アレルギー対象原材料を含みます。 アモ…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
ピ…落花生（ピーナツ） 麦…小麦 カシ…カシュ・ナッツ マ…マンゴー 豚…豚肉 イ…イカ
鶏…鶏肉 ゼ…ゼラチン も…もも パ…パイン さ…さば カ…カニ バ…バナナ

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。

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）


ごはん
パン
うどん
ラーメン
そば
スパゲッティ
じゃがいも
さつまいも

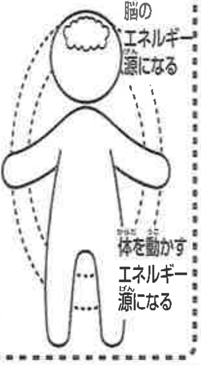
炭水化物の働きを知ろう

Carbohydrate

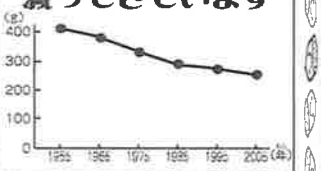
炭水化物（糖質）はおもにエネルギー源になる栄養素です。米やパン、めん、いもなどに多く含まれていて、1g あたり約4kcal のエネルギーを生み出します。

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。


脳のエネルギー源になる
体を動かすエネルギー源になる

炭水化物の摂取量が減ってきています



原因は？

これは、食が欧米化して肉や油脂類の摂取が増えたことになります。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◇

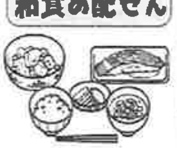
★多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 ★健康的な食生活を支える栄養バランス
★自然の美しさや季節の移ろいの表現 ★正月などの年中行事との密接な関わり

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。

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

和食の配ぜん

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、ごはん茶わん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。



給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

日	献立	赤	黄	緑
1(金)	牛乳 焼にくどん ㋐豆、麦、豚、 ごはん アーサ汁 ㋐豆、麦、豚、鶏、り	牛乳、とうふ、アーサ、豚肉 ひよこまめ	こめ、三温糖、大豆油	大根、たまねぎ、にんじん、こまつな こんにゃく、にんにく
4	文化の日振替休			
5(火)	牛乳 ごぼうサラダ ㋐麦、豆、 きびなごのからあげカレー味 ㋐麦、豆 ごはん けんちん汁 ㋐豚、麦、豆、鶏、り	牛乳、鶏肉、とうふ、ツナ きびなご	こめ、大豆油、こむぎこ、でんぷん、里芋	にんじん、大根、長ねぎ、ごぼう きゅうり
6(水)	牛乳 カレーソテー ㋐豚、乳、豆、麦 コッペパン ㋐麦、乳、豆（全小学校） ココア揚げパン ㋐麦、乳、豆（中学校） 白菜とミートボールのスープ ㋐鶏、牛、豚、豆、麦、り	牛乳、脱脂粉乳、ミートボール ウインナー、ベーコン、ひよこまめ、きな粉	こむぎこ、グラニュー糖、はるさめ、ミルメーク ショートニング、でんぷん、大豆油	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
7(木)	牛乳 ヌンクーグァー ㋐豚、鶏、豆、り、麦 ごはん イナムドゥチ ㋐豆、豚、麦、豆、り	牛乳、豚肉、うすあげ、かまぼこ、みそ あつあげ、ちきあげ	こめ、三温糖、大豆油	干ししいたけ、こんにゃく、大根、 にんじん、からしな
8(金)	牛乳 豚キムチ ㋐豚、麦、豆、り、さ、 ごはん トックスープ ㋐鶏、豚、り、麦、豆	牛乳、豚肉、絹厚揚げ、鶏肉	こめ、大豆油、三温糖、トック、でんぷん	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
11(月)	牛乳 ひじきいため ㋐豆、麦、豚、鶏、り ごはん さつま汁 ㋐鶏、豆、豚、り、麦	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	こめ、さといも、大豆油、三温糖	にんじん、大根、長ねぎ、こんにゃく もやし、青豆、
12(火)	牛乳 千草焼 ㋐卵、麦、乳、豆、鶏 ごはん 肉じゃが ㋐豆、麦、鶏、豚、牛、り	牛乳、豚肉、うすあげ、鶏肉、チーズ、 たまご	こめ、三温糖、大豆油、じゃがいも、 砂糖、調合油、でんぷん	にんじん、たまねぎ、しいたけ、青豆、 ほうれんそう、こんにゃく
13(水)	牛乳 ヨーグルト和え ㋐バ、も、豆、り、乳 ごはん ポークカレー ㋐鶏、麦、乳、り、牛、豆、豚、ゼ	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、 ヨーグルト、黒豆	こめ、じゃがいも、大豆油、マーガリン こむぎこ、水あめ、	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
14(木)	牛乳 もも缶 ㋐も 五穀みそ ㋐豆、麦 ごはん 煮つけ ㋐麦、豆、豚、鶏、り、	牛乳、豚肉、ポークソーセージ、ボール天、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	こめ、大豆油、三温糖、胚芽押し麦、 もちきび、丸麦、黒米	大根、にんじん、こんにゃく、しょうが もも、青豆
15(金)	牛乳 デークニンブサー ㋐豆、麦、鶏 ごはん ゆしとうふ ㋐豆、麦、豚、鶏、り	牛乳、ゆし豆腐、鶏肉、みそ あつあげ	こめ、大豆油、三温糖、でんぷん	にんじん、ねぎ、大根、こまつな
18(月)	牛乳 キャベツメンチカツ ㋐麦、豆、豚、鶏 ごはん すき焼き風煮 ㋐豚、鶏、麦、豆、牛	牛乳、豚肉、とうふ、鶏肉	大豆油、三温糖、小麦粉、こめ パン粉、でんぷん	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
19(火)	牛乳 ひじきのつくだに ㋐豆、麦、ご ごはん 大根と厚揚げの炒め煮 ㋐卵、鶏、豆、麦、	牛乳、あつあげ、うずらたまご、とりにく チリメン、高野豆腐、いとけずり、ひじき	こめ、でんぷん、大豆油、三温糖 ごま	大根、チンゲンサイ、きくらげ、にんじん しょうが、ゆかり
20(水)	牛乳 ビーンズサラダ ㋐豆、麦、ゼ コッペパン ㋐乳、豆、麦、 白菜と里芋のクリーム煮 ㋐鶏、豚、り、乳、麦、豆	牛乳、脱脂粉乳、とりにく、まめ チーズ、ミックスビーンズ	パン、三温糖、大豆油、小麦粉、里芋 ショートニング、マーガリン、生クリーム	マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、きゅうり 白菜、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、青豆
21(木)	牛乳 ガーリックバター炒め ㋐豚、麦、乳、豆 ごはん さけかす汁 ㋐鶏、豚、り、豆、麦	牛乳、うすあげ、豚肉 絹あつあげ、鮭、	こめ、水あめ、バター、大豆油、三温糖 でんぷん、酒かす、里芋	大根、ごぼう、干ししいたけ、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
22(金)	牛乳 大根の中華和え ㋐豆、麦、ご、 ごはん 麻婆豆腐 ㋐豚、麦、豆、牛、ゼ、ご、り	牛乳、豚肉、とうふ、みそ、ちくわ わかめ	こめ、砂糖、でんぷん、大豆油 三温糖、ごま、ごま油	にんじん、たまねぎ、にら、しょうが 大根、きゅうり、コーン、干ししいたけ
25(月)	牛乳 さんまかば焼 ㋐豆、麦、ご、 ごはん 野菜チャンプルー ㋐麦、豆、乳、豚	牛乳、豚肉、ベーコン、ポークソーセージ ちきあぎ、とうふ、さんま	こめ、大豆油、小麦粉、でんぷん、 三温糖、ごま、水あめ	にんじん、キャベツ、もやし、からしな しょうが、にんにく
26(火)	牛乳 ミートボールの酢豚風 ㋐豚、鶏、牛、豆、麦、り ごはん 春雨スープ ㋐豚、鶏、豆、麦、り、乳	牛乳、デリカハム、 ミートボール、絹厚揚げ	こめ、はるさめ、でんぷん、三温糖 かたくりこ、ごま油、	干ししいたけ、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
27(水)	牛乳 フルーツ白玉 ㋐も、バ、豆 ごはん ハヤシライス ㋐豚、鶏、牛、豆、乳、麦	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、黒豆	こめ、じゃがいも、マーガリン、こむぎこ 大豆油、生クリーム、、白玉団子	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
28(木)	牛乳 筑前煮 ㋐豚、鶏、豆、麦、り ごはん 魚ソーメン汁 ㋐麦、豚、鶏、り、豆	牛乳、魚そーめん、もずく、鶏肉	こめ、大豆油、三温糖	にんじん、ねぎ、ごぼう、こんにゃく 大根、グリンピース、干ししいたけ
29(金)	牛乳 ビビンバ ㋐豚、鶏、麦、り、豆、さ、ご、乳 ごはん わかめスープ ㋐豚、鶏、豆、麦、り	牛乳、ぶたにく、鶏肉、デリカハム、 わかめ、豆腐	こめ、ごま油、三温糖、ごま、 でんぷん	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

※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。