

# 11月の予定献立表

◇学校別内訳◇	731	972
豊見城小	507	611
とよみ小	547	972
長嶺小	516	58
座安小	955	
上田小	561	8,176
伊良波小	793	
豊崎小	760	
ゆたか小		

学校	E	P	F
エナジー	たんぱく質	脂質	
小学校	650kcal	21~32g	14.4~21.7g
中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

## 保存の知恵



## お米のおはなし

新米のおい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。

### 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、もちやおこわにして食べるもち米があります。もち米の水分が多いのは、支那産のテンアングンの産地です。もち米には「アミノ酸」が20%ほど含まれており、このアミノ酸の割合が高いほど、餅がなぐさや中がしっとりになります。日本ではモチモチした食感が人気で、最近には「アミノ酸」が豊富な「福アミノ米」の品種が開発されています。

### 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、その年に収穫した稲を神様に供え、五穀豊饒を感謝するお祭りです。「日本酒造り」にも関連があり、古くから行われてきた新嘗祭は宮中行事で、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、日本の食事は、自然の恵みや、多くの人の働きのおかげで支えられており、感謝の気持ちを込めて、農業をおいしくいただく機会にしませんか？

## 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。



よくいくじゅぎょう えいようこうわ 食育授業・栄養講話をしています！

<p>こんだて</p> <p>1(水) 防災を考えよう</p> <p>白菜のそぼろ炒め</p> <p>わかめごはん</p> <p>だんご汁</p> <p>牛乳</p>	<p>こんだて</p> <p>2(木) オリックス飯:大城選手</p> <p>エクレア</p> <p>揚げギョーザのシーワーカーサーボン酢かけ</p> <p>ごはん</p> <p>麻婆ポテト</p> <p>牛乳</p>	<p>こんだて</p> <p>3(金) 野菜と果物の違い</p> <p>ルーロー飯</p> <p>ルーロー飯の具</p> <p>↑かけて食べる</p> <p>ごはん</p> <p>オレジン 1/4</p> <p>つくね</p> <p>中華スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>こんだて</p> <p>4(土) 和食の日</p> <p>イカフライ</p> <p>豚キムチうどん</p> <p>ツナポテト</p> <p>サラダ</p> <p>牛乳</p>	<p>こんだて</p> <p>5(日) 和食の日</p> <p>ちくわの磯辺揚げ</p> <p>青菜のみそ汁</p> <p>牛乳</p>
<p>こんだて</p> <p>6(月) 季節の変わり目</p> <p>野菜コロケ</p> <p>春雨と豚肉炒め</p> <p>フッパ風おじや</p> <p>ごまのパワー</p> <p>冷凍ムース</p> <p>豚しゃぶサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>さつま汁</p> <p>牛乳</p>	<p>こんだて</p> <p>7(火) 長嶺中とのコラボのり</p> <p>長中パッケージのり</p> <p>小魚のあめがらめ</p> <p>島野菜のソブシー</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>こんだて</p> <p>8(水) いい歯の日</p> <p>五目さんびら</p> <p>こもししやも天ぷら</p> <p>ごはん</p> <p>大根のみそ汁</p> <p>牛乳</p>	<p>こんだて</p> <p>9(木) おいしいりんご</p> <p>手づくりりんごジャム</p> <p>トマトオムレツ</p> <p>コッパン</p> <p>豆乳クリーム煮</p> <p>牛乳</p>	<p>こんだて</p> <p>10(金) 将棋めし藤井聡太</p> <p>イカフライ</p> <p>豚キムチうどん</p> <p>ツナポテト</p> <p>サラダ</p> <p>牛乳</p>
<p>こんだて</p> <p>11(土) タピオカって何?</p> <p>タピオカ</p> <p>ココナッツミルク</p> <p>森のきのこカレー</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>こんだて</p> <p>12(日) 酸とアルカリ</p> <p>さんまかぼす</p> <p>レモン煮</p> <p>鶏じゃが</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>こんだて</p> <p>13(月) 長嶺中とのコラボのり</p> <p>長中パッケージのり</p> <p>小魚のあめがらめ</p> <p>島野菜のソブシー</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>こんだて</p> <p>14(火) 大相撲九州場所</p> <p>かに玉風卵焼き</p> <p>ごはん</p> <p>ちゃんこ</p> <p>牛乳</p>	<p>こんだて</p> <p>15(水) 昆布の日</p> <p>オレジン 1/4</p> <p>昆布の佃煮</p> <p>ごはん</p> <p>おでん</p> <p>牛乳</p>
<p>こんだて</p> <p>16(木) いいウムの日</p> <p>野菜のかきあげ</p> <p>チリビラ(にら)のヤフアラ</p> <p>ジューシー</p> <p>ウムニ</p> <p>牛乳</p>	<p>こんだて</p> <p>17(金) 和食の日</p> <p>塩ちんすこう</p> <p>大根のウサチ</p> <p>いわしの甘露煮</p> <p>ごはん</p> <p>イナムドウチ</p> <p>牛乳</p>	<p>こんだて</p> <p>18(土) 和食の日</p> <p>11月24日は和食の日</p> <p>いいにほんしよく</p> <p>食を支える人達に感謝をこめて</p> <p>牛乳</p>	<p>こんだて</p> <p>19(日) 和食の日</p> <p>キンパ丼</p> <p>キンパ丼の具</p> <p>↑かけて食べる</p> <p>ごはん</p> <p>おれんじ</p> <p>1/4</p> <p>こくみそ</p> <p>春雨スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>こんだて</p> <p>20(月) タピオカって何?</p> <p>タピオカ</p> <p>ココナッツミルク</p> <p>森のきのこカレー</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p>
<p>こんだて</p> <p>21(火) 牛乳を飲もう!</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>ココア揚げパン</p> <p>黒糖パン</p> <p>ポトフ</p> <p>牛乳</p>	<p>こんだて</p> <p>22(水) ペリー(黒船)がきた!</p> <p>塩ちんすこう</p> <p>大根のウサチ</p> <p>いわしの甘露煮</p> <p>ごはん</p> <p>イナムドウチ</p> <p>牛乳</p>	<p>こんだて</p> <p>23(木) 和食の日</p> <p>塩ちんすこう</p> <p>大根のウサチ</p> <p>いわしの甘露煮</p> <p>ごはん</p> <p>イナムドウチ</p> <p>牛乳</p>	<p>こんだて</p> <p>24(金) 和食の日</p> <p>ちくわの磯辺揚げ</p> <p>青菜のみそ汁</p> <p>牛乳</p>	<p>こんだて</p> <p>25(土) 和食の日</p> <p>ちくわの磯辺揚げ</p> <p>青菜のみそ汁</p> <p>牛乳</p>
<p>こんだて</p> <p>26(日) 和食の日</p> <p>さんまかぼす</p> <p>レモン煮</p> <p>鶏じゃが</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>こんだて</p> <p>27(月) 酸とアルカリ</p> <p>さんまかぼす</p> <p>レモン煮</p> <p>鶏じゃが</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>こんだて</p> <p>28(火) どこからきたの?お弁当</p> <p>ブロッコリーのマヨあえ</p> <p>アジフライ</p> <p>ごはん</p> <p>豆腐と冬瓜のみそ汁</p> <p>牛乳</p>	<p>こんだて</p> <p>29(水) レモンのか</p> <p>レモンフルーツポンチ</p> <p>きのこミートソース</p> <p>パスタ</p> <p>カッツオカツ</p> <p>牛乳</p>	<p>こんだて</p> <p>30(木) 野菜と仲良く</p> <p>キンパ丼</p> <p>キンパ丼の具</p> <p>↑かけて食べる</p> <p>ごはん</p> <p>おれんじ</p> <p>1/4</p> <p>こくみそ</p> <p>春雨スープ</p> <p>牛乳</p>

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

★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。

食事の「こころ」はどうしていますか?

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、支えましょう。



# 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。  
※食材や調味料等について、( )内にアレルギー食材の記載をしています。  
※使用頻度の高いしょうゆ(小麦・大豆)、料理酒(小麦)、酢(小麦)、アレルギー表示を含め記載を省略しています。

※アレルギー表示外(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、かにが混ざります。  
※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、微量のアレルゲンの混入(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)	(ましろ)	(みどり)	調味料
1	水	わかめごはん だんご汁 白菜のそぼろ炒め	鶏肉、油揚げ、みそ 鶏肉、厚揚げ、高野豆腐	大豆油、ごま油、大豆油、ごま油	大豆油、ごま油、大豆油、ごま油	特ア(卵)(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 ポン酢かけ 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、鶏卵、粉乳、ゼラチン 卵、鶏肉 豚肉	じゃがいも、ごま油、大豆油、ごま油	大豆油、ごま油、大豆油、ごま油	大豆由来成分 特ア(卵)(鶏)
6	月	クッパ風おじや 春雨と豚肉炒め 野菜コロツケ	鶏肉、黒団子(大豆)、厚揚げ、みそ カエリ、大豆 のり、昆布、かつお節、いりこ	ごま、大豆油、ごま油、ごま油	大豆油、ごま油、大豆油、ごま油	大豆由来成分 特ア(卵)(鶏)
7	火	ごはん 高野菜のソブシ 小魚のあめがらめ 長中パッケージのり	鶏肉、黒団子(大豆)、厚揚げ、みそ カエリ、大豆 のり、昆布、かつお節、いりこ	ごま、大豆油、ごま油、ごま油	大豆油、ごま油、大豆油、ごま油	大豆由来成分 特ア(卵)(鶏)
8	水	ごはん 大根のみそ汁 五目きんぴら こもやししゃも天ぷら	鶏肉、みそ 豚肉、油揚げ 子持ちししゃも 脱脂粉乳	ごま、大豆油、ごま油、ごま油	大豆油、ごま油、大豆油、ごま油	大豆由来成分 特ア(卵)(鶏)
9	木	豆乳クリーム煮 トマトオムレツ 手作りりんごジャム	鶏肉、白いんげん豆、豆乳 卵、豚肉、大豆、ゼラチン	ごま、大豆油、ごま油、ごま油	大豆油、ごま油、大豆油、ごま油	大豆由来成分 特ア(卵)(鶏)
10	金	ごはん つくね中華スープ ルーロー飯(具)	豚肉、つくね(大豆・鶏・豚) 豚肉	ごま、大豆油、ごま油、ごま油	大豆油、ごま油、大豆油、ごま油	大豆由来成分 特ア(卵)(鶏)
13	月	オレンジ1/4 ごはん さつま汁 豚しゃぶサラダ	鶏肉、豆腐 オムレツ(卵・小麦・大豆)、かまぼこ	ごま、大豆油、ごま油、ごま油	大豆油、ごま油、大豆油、ごま油	大豆由来成分 特ア(卵)(鶏)
14	火	冷凍ムース 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	ごま、大豆油、ごま油、ごま油	大豆油、ごま油、大豆油、ごま油	大豆由来成分 特ア(卵)(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	ごま、大豆油、ごま油、ごま油	大豆油、ごま油、大豆油、ごま油	大豆由来成分 特ア(卵)(鶏)
16	木	チリピ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	ごま、大豆油、ごま油、ごま油	大豆油、ごま油、大豆油、ごま油	大豆由来成分 特ア(卵)(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	ごま、大豆油、ごま油、ごま油	大豆油、ごま油、大豆油、ごま油	大豆由来成分 特ア(卵)(鶏)
20	月	ごはん 森のきのこカレー	鶏肉、鶏レバー	ごま、大豆油、ごま油、ごま油	大豆油、ごま油、大豆油、ごま油	大豆由来成分 特ア(卵)(鶏)
21	火	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	牛乳、脱脂粉乳 脱脂粉乳、きなこ ウインナー(鶏・豚)、無塩せきペーコン(豚) ツナ	ごま、大豆油、ごま油、ごま油	大豆油、ごま油、大豆油、ごま油	大豆由来成分 特ア(卵)(鶏)
22	水	ごはん イナムドゥチ 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	ごま、大豆油、ごま油、ごま油	大豆油、ごま油、大豆油、ごま油	大豆由来成分 特ア(卵)(鶏)
24	金	(小)あさりごはん (中)深川めし (大)みそ汁 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	ごま、大豆油、ごま油、ごま油	大豆油、ごま油、大豆油、ごま油	大豆由来成分 特ア(卵)(鶏)
27	月	ごはん 鶏じやが さんまかぼすレモン煮	鶏肉、油揚げ さんま	ごま、大豆油、ごま油、ごま油	大豆油、ごま油、大豆油、ごま油	大豆由来成分 特ア(卵)(鶏)
28	火	豆腐と冬瓜のみそ汁 プロコリーのマヨあえ アジフライ	豚肉、豆腐、みそ ツナ あじ	ごま、大豆油、ごま油、ごま油	大豆油、ごま油、大豆油、ごま油	大豆由来成分 特ア(卵)(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	ごま、大豆油、ごま油、ごま油	大豆油、ごま油、大豆油、ごま油	大豆由来成分 特ア(卵)(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、豆腐 牛肉、高野豆腐、のり	ごま、大豆油、ごま油、ごま油	大豆油、ごま油、大豆油、ごま油	大豆由来成分 特ア(卵)(鶏)