

11月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。
材料・天候によって献立を変更することがあります。



学校給食の栄養基準量	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校	650	21.2~32.5 g	14.4~21.7 g
中学校	830	27~41.5 g	18.4~27.7 g

感謝の気持ちをこめて 食事のあいさつを

11月23日は勤労感謝の日です。この日はもともと、「新嘗祭（にいなめさい）」といって、農作物の収穫に感謝する行事が各地で行われていました。みんなさんの食事は、自然の恵みや、たくさんの人たちの苦労があって、支えられています。



歯と口の健康 ~いい歯の日~

11月8日「いい歯の日」にちなんで丈夫な歯をつくる食品を献立にとりいれています。

また、よくかみ、よく味わって食べる習慣を身につけることができるよう、給食では献立をたてる時には意識しています。



今月の給食提供なし

- ・4日小学校（運動会振休）
- ・11~12日 6年（修学旅行）



がんばるぞ 子どもの笑顔守るために

3(月)	4(火) 天久小欠食	5(水)	6(木)	7(金) いい歯の日
こんだて	*♦11月♦* 給食目標 感謝の気持ちで食事をしよう	てづくりミートローフ 	ラフランス 	こまつなのおかかええ
ひとくちメモ	手作りミートローフには、鉄分が強化できるようにひじきが入っています。	ラ・フランス(西洋なし)のさわやかな香りやジューシーな甘味は期間限定の味わいでいます。	こまつなのおかかええの「おかか」とは、かつおぶしのことを言います。	「キムタクごはん」は、漬物を子どもにもおいしく食べてほしいという思いから長野県で誕生しました。
小学校 中学校	E 646 P 24.8 F 29.1	E 615 P 23.5 F 21.6 E 765 P 28.5 F 24.8	E 647 P 25.1 F 17.2 E 782 P 32.4 F 24.4	E 628 P 18.7 F 25.6 E 731 P 21.3 F 29.7
10(月)	11(火) 修学旅行(6年)	12(水) 修学旅行(6年)	13(木)	14(金) いいウム(いも)の日
こんだて				
ひとくちメモ	フルーツヨーグルトは、ヨーグルトに、みかん・パイん・ももなどがあります。	チムシングジとは、豚のレバーを使ったおつゆです。昔の人たちの工夫がたくさんはいった料理です。	なかみそばの、だしは「かつお」と「ぶた」のだしを使い、ゆっくり時間を作っています。	明日は芋の日です。今日はさつま芋を油であげて、さとうをまぶしています。
小学校 中学校	E 613 P 19.0 F 17.3 E 709 P 20.6 F 18.2	E 601 P 22.8 F 16.6 E 712 P 26.4 F 18.4	E 556 P 30.8 F 17.6 E 615 P 35.0 F 19.2	E 619 P 17.4 F 20.1 E 716 P 19.7 F 22.6
17(月)	18(火)	19(水)	20(木) 琉球料理の日	21(金)
こんだて				
ひとくちメモ	ヨーグルトには、カルシウムがたくさんはっています。ぜひたべてください。	まごわやさしいサラダには…まめ・ごま・わかめ・きゅうり・しめじ・さつまいもがはっています。	りんごは今が旬です。きょうやトキ等、様々な品種のりんごを食べてみてくださいね。	第3木曜日は、琉球料理の日です。沖縄料理を味わって楽しめましょう。
小学校 中学校	E 671 P 24.0 F 24.2 E 751 P 26.9 F 27.5	E 574 P 23.2 F 16.1 E 666 P 25.8 F 16.7	E 664 P 25.2 F 20.8 E 789 P 29.2 F 23.3	E 578 P 23.2 F 18.5 E 690 P 26.7 F 21.4
24(月) 勤労感謝の振替休	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
こんだて				
ひとくちメモ	なっとうにはたんぱく質がたくさん入っています。しっかり、まぜて食べましょう。	黒糖パンには、沖縄でとれたこくとうが使われています。ほんのり、あまくておいしいです。	マーボーとうふをアレンジして、だいこんをいれています。	グンボイリチーのグンボーとは、沖縄の方言で「ごぼう」の事です。
小学校 中学校	E 547 P 25.4 F 13.9 E 635 P 28.7 F 14.8	E 684 P 28.8 F 27.8 E 798 P 33.8 F 26.2	E 590 P 21.3 F 17.0 E 713 P 25.2 F 19.4	E 556 P 25.7 F 15.9 E 678 P 28.0 F 20.5