

## 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・学校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	中学校	
		650	21.2~32.5g	14.4~21.7g
		830	27~41.5g	18.4~27.7g

## 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。みなさんの食事は、自然の恵みや、たくさんの人たちの苦勞があって、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に、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 子どもの笑顔を守るため

こ ん だ て	3(月)	*◆11月◆* 給食目標 感謝の気持ちで 食事をしよう 		4(火) 天久小欠食	5(水)	6(木)	7(金) いい歯の日
	10(月)	フルーツヨーグルト	おぎごはん チキンカレー	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
	17(月)	ヨーグルト かぼちゃコロッケ	スパゲティ ナポリタン	18(火)	19(水)	20(木) 琉球料理の日	21(金)
	24(月) 勤労感謝の振替休			25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
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・パイナップル・ももなどがはいります。	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・さつまいもがはいっています。		りんごは今は旬です。きおうやトキ等、様々な品種のりんごを食べてみてください。	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みましょう。	11月24日は和食の日です。和食の良さを、大切を知りましょう。	
小学校	E 613 P 19.0 F 17.3	E 601 P 22.8 F 16.6	E 556 P 30.8 F 17.6	E 619 P 17.4 F 20.1	E 630 P 22.3 F 19.8	E 550 P 18.2 F 17.9	E 685 P 21.2 F 22.3
中学校	E 709 P 20.6 F 18.2	E 712 P 26.4 F 18.4	E 615 P 35.0 F 19.2	E 716 P 19.7 F 22.6	E 738 P 24.9 F 21.3	E 690 P 26.7 F 21.4	E 678 P 28.0 F 20.5