



食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる



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	830	
		21.1~32.5	27.0~41.5	14.4~21.7 18.4~27.7

栄養指導目標【毎日のしょくじをかながえよう】

栄養バランスのよい食事ってどうすればできるの？

食べ物は、体の中での働きによって、3つのグループにわけられます。
この3つのグループから、偏りがないように食べ物を選んで組み合わせると、
栄養バランスのよい食事とれるようになります。



【11月の欠食予定】

- 10日(月) 与儀小、真地小、仲井真小、壺屋小(運動会振替休)
仲井真中(合唱コンクール予備日代休)
12日(水) ~ 13日(木) 大道小6年(修学旅行)
17日(月) 石田中(合唱コンクール)
18日(火) 石田中(22日の振替休)、仲井真小3年(校外学習)
真地小2、4年(校外学習)
21日(金) 大道小1年(校外学習)
25日(火) 石田中(記念式典振替休)、与儀小5年(自然教室)
26日(水) 与儀小5年(自然教室振替休)、仲井真小1年(校外学習)
真地小3年(校外学習)

いいにほんの食

11月24日=「和食の日」

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで

「和食の日」です。

「和食」は世界にほこるべき日本の食文化です。洋食にくらべ、低カロリーということや、季節に合わせた料理法や飾りつけなど、日本の和食は今、世界中から注目されています。真和志センターでは、11/21(金)に「和食の日」献立を取り入れています。



		3(月) 文化の日	4(火)	5(水)	6(木)	7(金) 11/8は「いい歯の日」
		 小学校 中学校	みかん ちゅうかどん むぎごはん ブロッコリーのごまあえ E 593 P 22.9 F 15.1 E 704 P 26.6 F 16.5	おきなわそば(めん) さつまいもチップス にくやさいそば(しる) まぐろやわかカツ E 658 P 27.4 F 24.1 E 732 P 30.8 F 26.9	スライスチーズ タコライス(やさい) タコライス(にく) むぎごはん きのことスープ E 644 P 27.5 F 23.6 E 774 P 32.5 F 27.5	チンジャオロース こくとうだいず むぎごはん ワンタンスープ E 607 P 25.4 F 15.5 E 724 P 29.4 F 17.0
		10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
		ちくぜんに やきぐりコロッケ むぎごはん どんこじる E 633 P 21.1 F 18.7 E 731 P 24.0 F 19.5	フルーツヨーグルト むぎごはん あきやさいカレー E 661 P 21.0 F 17.4 E 786 P 24.3 F 19.3	ふどうゼリー いわしのうめに クファージュ タマナーのウサチ E 735 P 25.4 F 31.0 E 822 P 27.9 F 34.0	あげパン(壺屋小、仲井真小) こくとうパン(その他の学校) インゲンソテー パンプキンスープ E 673 P 24.6 F 30.9 E 744 P 26.7 F 29.6	とうにゅうおから ちぐさやき むぎごはん のっぺいじる E 572 P 22.3 F 17.5 E 703 P 26.6 F 20.6
		17(月)	18(火)	19(水)	20(木) 琉球料理の日	21(金) 11/24日は和食の日
		りんご きりぼしだいこんのごまあえ むぎごはん マーボーじゃが E 667 P 26.6 F 20.4 E 789 P 31.0 F 23.0	ぶたしょうがいため れんこんいりつくね むぎごはん にらとうふスープ E 649 P 23.4 F 25.3 E 764 P 26.5 F 28.1	とうにゅうだいふく にくだんご わふうスパゲティ コロコロサラダ E 637 P 23.9 F 24.9 E 711 P 26.9 F 27.0	タマナーチャンプルー アンドンスー きびごはん なかみじる E 649 P 27.0 F 23.2 E 774 P 31.2 F 26.4	ひじきいため さばのしおこうじやき むぎごはん とんじる E 665 P 24.7 F 26.5 E 799 P 29.1 F 30.8
		24(月) 勤労感謝の日振替休日	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
		 小学校 中学校	さつまいもとくりのタルト 2しょくごはん(やさい) 2しょくごはん(にく) とうふとわかめのみそしる むぎごはん E 689 P 23.6 F 21.4 E 802 P 27.6 F 23.2	オレンジ さばのたつたあげ むぎごはん おでん E 702 P 31.4 F 25.7 E 803 P 34.9 F 27.0	たんかんジャム くろこめこパン くるまふと とりにくのナゲット カラフルサラダ ポトフ E 637 P 26.8 F 22.3 E 743 P 32.3 F 25.7	ハンバーグのおろしソースかけ まごわやさしいサラダ チキンライス E 667 P 22.6 F 23.0 E 757 P 24.7 F 25.3

※材料・天候によって献立を変更することがあります。