

※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。

食品群	体内でのたらき
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	650	21.1~32.5	14.4~21.7
中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

給食提供がない日

- 10日(月)
…小禄小
…垣花小
…さつき小
21日(金)
…垣花小5年生
26日(水)、27日(木)
…垣花小5年生

11月のもくひょう:まいにちのしょくじをかんがえよう

朝晩は涼しくなり、沖縄も秋を感じられるようになつてきました。秋は美味しい食べものがたくさん出回る季節です。ついつい、食べ物に手がのびてしまいますが、偏った食事をしていないか、適切な量か、今一度、自分の食事を振り返ってみましょう。

主食 + 主菜 + 副菜+汁物
(炭水化物) (たんぱく質) (ビタミン)
(脂質) (ミネラル) (食物繊維)



11月24日は、「いい日本食」の語呂合わせで和食の日となっています。和食(日本人の伝統的な食文化)は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されています。

和食の4つの特徴

1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重	2 健康的な食生活を支える栄養バランス
3 自然の美しさや季節の移ろいの表現	4 正月などの年中行事との密接な関わり

こ ん だ て	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
	文化の日 	かき あつあげとあおなの テンメンジャンいため わかめごはんビーフンスープ 	いそあえ いわしのうめに むぎごはん じやがいもの そぼろに 	ぶどうゼリー (ぐ) (むぎごはん) きのこの きんぴらどん すまじる 	(ごもくいため) (しる) (めん) はるまき しょうゆラーメン
小学校	E 606 P 22.6 F 20.0	E 655 P 25.7 F 19.9	E 609 P 21.5 F 18.8	E 697 P 25.0 F 28.4	
	E 718 P 25.8 F 22.6	E 759 P 28.7 F 21.3	E 719 P 24.7 F 21.3	E 743 P 27.1 F 29.5	
こ ん だ て	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
	はなやさいソテー (オムレツ) (げんまいごはん) (ルウ) オムレツカレー 	アセロラミルク ヌンクーグー ^ー きびごはん アーサイリ ゆしどうふ 	やきぐりコロッケ ツナサラダ スパゲティ・ナポリタン 	だいこんのゆずあえ さけのしおやき きびごはん にくじやが 	ミートボール (べにいもあん) (べにいもパン) べにいもサンド クリームスープ
小学校	E P F	E 600 P 22.0 F 18.2	E 636 P 22.7 F 27.4	E 620 P 27.8 F 17.2	E 675 P 23.4 F 20.9
	E 850 P 30.7 F 28.9	E 701 P 25.3 F 20.2	E 766 P 25.9 F 32.9	E 729 P 30.2 F 18.9	E 769 P 25.8 F 22.7
こ ん だ て	17(月)	18(火)	19(水) 食育の日	20(木) 琉球料理の日	21(金)
	ふりかけ りんご グンボイリチー ^ー ごはん もずくの すまじる 	えだまめサラダ きびごはん マーボーどうふ 	カラフルサラダ さつまいもの シチュー あげパン(小学校) こくとうパン(中学校) 	さばのしおこうじやき クファジューシー ミミガーの すみそあえ 	スティックなっとう だいこんのつけ ごはん こまつな すまじる
小学校	E 582 P 19.1 F 18.1	E 662 P 29.3 F 22.6	E 684 P 25.6 F 25.6	E 675 P 25.7 F 28.4	E 575 P 21.7 F 21.3
	E 686 P 21.9 F 20.1	E 789 P 34.1 F 25.8	E 747 P 26.9 F 25.3	E 732 P 27.8 F 30.3	E 691 P 24.6 F 24.9
こ ん だ て	24(月)	25(火)和食の日(11/24)献立	26(水)	27(木)	28(金)
	振替休日 (勤労感謝の日) 	きりぼしだいこんいため さんまのかばやき ごはん じゃがいも のみそしる 	ごもくチキアギ こまつな シークヮーサーあえ こんさいのたきこみごはん 	だいこんサラダ かぼちゃの ポタージュ あげパン(中学校) こくとうパン(小学校) 	みかん だいこんのしょうがあえ ごはん すきやき
小学校	E 624 P 20.6 F 23.5	E 544 P 20.9 F 13.3	E 588 P 22.5 F 19.5	E 564 P 24.6 F 14.9	
	E 731 P 22.8 F 25.5	E 589 P 23.3 F 14.4	E 711 P 27.6 F 25.7	E 662 P 28.3 F 16.3	

※材料・天候によって献立を変更することがあります。