

※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。



学校給食の 栄養基準量	E=エネルギー 650kcal	P=タンパク質 21.1~32.5g	F=脂質 14.4~21.7g
小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

しょく かん しどう もくひょう 食に関する指導目標 「毎日の食事を考えよう」

食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ農産物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人等たくさん的人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに食事を大切にいただきましょう。

5 食事のあいさつってどんな意味があるの?

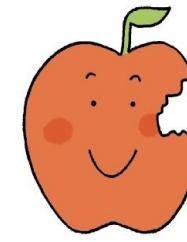
かかわった人や命への感謝が込められているよ

いただきます

ごちそうさま

よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。かみごたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつめましょう。



こ ん だ て	3(月)【文化の日】 【11月給食提供なし】 4(月)石嶺小(運動会振替休) 10(月)城南小(運動会振替休) 17(月)松城中 石嶺中 (合唱コンクール振替休日) 17(月)~18(火)城東小6年生 (修学旅行) 20(木)松島中(合唱コンクール) 26(水)石嶺小1・2年 (秋の遠足)	4(火) 小松菜には鉄分が豊富に含まれています。 こまツナサラダ ミルメークキャラメル むぎごはん じゃがいものそぼろに	5(水) 中学校は大人気のあげパンです。 沖縄の黒糖を使用したこくとうパンも人気です。 チキンソテー こくとうパン(小学校) きなこあげパン(中学校) ポトフ	6(木) カルフィッシュを食べてカルシウム補給! カルフィッシュ ももまん ごもくチャーハン だいこんサラダ	7(金) ハンバーグにチーズは入っていません。 チーズふうソースが入っています。 チーズふうソースいりハンバーグ ミートソーススパゲティ カラフルサラダ
	E 609 P 22.6 F 16.1	E 615 P 24.3 F 25.2	E 587 P 22.7 F 17.8	E 578 P 32.5 F 20.2	
	E 721 P 26.2 F 17.8	E 786 P 30.4 F 35.9	E 660 P 25.3 F 19.6	E 667 P 37.5 F 22.8	
	10(月) のっぺい汁はかつおぶしからとった「かつお出汁」を使用しています。 こまつなのごまあえ さばのしおやき むぎごはん のっぺいじる	11(火) チムシングは、琉球料理です。レバーが入った汁物です。 みかん パノピヤイリチー ゆかりごはん チムシング	12(水) もずくには、「フコイダン」が含まれています。 れいとうパイン もずくどん ぐだくさん みそしる	13(木) ジャージャーめんはめんと肉みそをしっかりまぜて食べてね! もものタルト ジャージャーめん ナムル	14(金) きれいに「なっとう」を食べられるかな? なっとう しおこんぶあえ ごはん どうがんのつけ
	E 608 P 23.6 F 22.7	E 567 P 22.8 F 15.0	E 597 P 23.5 F 14.7	E 652 P 26.4 F 23.5	E 596 P 28.2 F 17.9
	E 728 P 27.9 F 26.2	E 666 P 26.0 F 16.4	E 707 P 27.0 F 16.2	E 758 P 31.2 F 26.0	E 695 P 32.0 F 19.2
	17(月) 旬の「りんご」よくかんで食べて下さい。 りんご ぶたにくの ごまみそいため むぎごはん けんちんじる	18(火) 「チンジャオ」とはピーマンのこと。ピーマンが苦手な人でも食べやすい味付けですよ。 チキンソテー あげぎょうざ ごはん にらたまスープ	19(水) 小学校は大人気のあげパンです。 沖縄の黒糖を使用したこくとうパンも人気です。 グリーンソテー こくとうパン(中学校) きなこあげパン にんじんと(小学校)かぼちゃのスープ	20(木) 毎月第三木曜日は琉球料理の日。伝統料理をいただきましょう。 からしないため かつおフライ むぎごはん イナムドウチ	21(金) フルーツしらたまはよくかんで食べるようにならう。
	E 605 P 21.0 F 19.7	E 622 P 24.0 F 22.4	E 646 P 23.7 F 26.0	E 677 P 29.1 F 23.1	E 704 P 21.2 F 19.8
	E 717 P 24.1 F 22.0	E 720 P 27.7 F 24.1	E 723 P 25.7 F 23.9	E 840 P 36.1 F 27.5	E 841 P 24.7 F 22.2
	24(月)【振替休日】 勤労感謝の日に思いを伝えよう ありがとう おもいに 11月23日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日は、「勤労をたとえ、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」を定められていました。身近な人たちに感謝の気持ちを伝えてみませんか?	25(火) ちぐさやきとは、チーズや野菜が入ったたまごやきです。 ふりかけ ちぐさやき ちくせんに むぎごはん きのこすまじる	26(水) クガニごはんの黄色の正体は「ウコン」! アセロラミルク かぼちゃてんぱら アーサの クガニごはん	27(木) ごはんを食べてエネルギーチャージ うめかつおあえ まぐろフライ ごはん とんじる	28(金) 久しぶりのわかめごはん♪ こまつなとはくさいの れんこんいりひらつくね むぎわかめ だいこんと ごはん ひきにくのにもの
	E 595 P 23.0 F 19.9	E 609 P 17.1 F 21.4	E 576 P 23.6 F 16.1	E 616 P 23.2 F 20.5	
	E 700 P 26.0 F 21.4	E 681 P 18.8 F 23.6	E 678 P 27.4 F 16.8	E 725 P 26.2 F 22.4	

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

※給食費は、毎月10日までに納めましょう。