

※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	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

食に関する指導目標 「毎日の食事を考えよう」

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

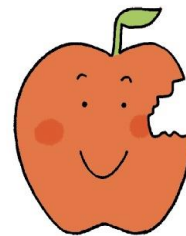
食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。


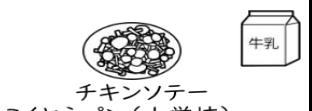

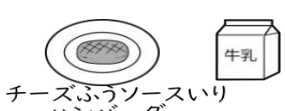







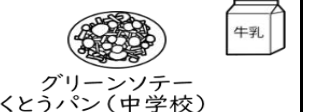





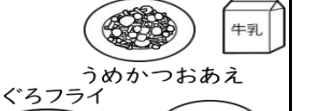
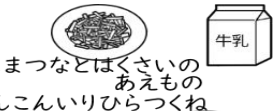
ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

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、よくかむ習慣をつけましょう。



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。  こまつなサラダ ミルクキャラメル おぎごはん じゃがいものそばろに	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 ポトフ(中学校)	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
	小学校 中学校	E 609 P 22.6 F 16.1 E 721 P 26.2 F 17.8	E 615 P 24.3 F 25.2 E 786 P 30.4 F 35.9	E 587 P 22.7 F 17.8 E 660 P 25.3 F 19.6	E 578 P 32.5 F 20.2 E 667 P 37.5 F 22.8
こ ん だ て	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。  こまつなごまあえ さばのしおやき おぎごはん のっぺいじり	11(火) チムシンジは、琉球料理です。レバーが入った汁物です。  みかん パパイヤリチー ゆかりごはん チムシンジ	12(水) まずくには、「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う肉みそをしっかりとまぜて食べてね!  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 とうがんのにつけ
	小学校 中学校	E 608 P 23.6 F 22.7 E 728 P 27.9 F 26.2	E 567 P 22.8 F 15.0 E 666 P 26.0 F 16.4	E 597 P 23.5 F 14.7 E 707 P 27.0 F 16.2	E 652 P 26.4 F 23.5 E 758 P 31.2 F 26.0
こ ん だ て	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 おぎごはん けんちんじり	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。  チンジャオロース 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す。  からしないため かつおフライ おぎごはん 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しましょう。  フルーツしらたま おぎごはん チキンカレー
	小学校 中学校	E 605 P 21.0 F 19.7 E 717 P 24.1 F 22.0	E 622 P 24.0 F 22.4 E 720 P 27.7 F 24.1	E 646 P 23.7 F 26.0 E 723 P 25.7 F 23.9	E 677 P 29.1 F 23.1 E 840 P 36.1 F 27.5
こ ん だ て	24(月)【振替休日】 勤労感謝の日に 思いを伝えよう  11月23日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」白と定められています。身近な人たちに感謝の気持ちを伝えてみませんか?	25(火) ちくさやきとは、チーズや野菜が入ったたまごやきです。  ふりかけ ちくぜんに おぎごはん きのこすましじり	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 かぼちゃてんぷら アーサのクガニごはん たくあんあえ	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 とんじり	28(金) 久しぶりのわかめごはん♪  こまつなとはくさいのあえもの れんこんいりひらつくね おぎわかめごはん だいこんとひきにくのにも
	小学校 中学校	E 595 P 23.0 F 19.9 E 700 P 26.0 F 21.4	E 609 P 17.1 F 21.4 E 681 P 18.8 F 23.6	E 576 P 23.6 F 16.1 E 678 P 27.4 F 16.8	E 616 P 23.2 F 20.5 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。