



平成30年 11月の予定献立表

城辺学校給食共同調理場
電話番号 0980-777-8488

※食物アレルギーのある方は、給食を食べる前に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。
※アレルギー除去食対象メニュー(卵・エビ・カニ)には◎印がついています。

食品群	体内ではたらし
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	体の調子をとのえる

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

こ ん だ て	11月8日は「いい歯の日」		＜11月の給食予定＞		1(木)	2(金)
あ か き み ど り	<p>食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べ過ぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。よくかむことを意識しましょう。</p> 		<p>6日(火)・・・城辺中1・2年欠食 7日(水)・・・城辺中1・2年欠食 8日(木)・・・城辺中1・2年欠食</p> <p>12日(月)・・・西城小欠食</p> <p>19日(月)・・・福嶺小欠食</p> <p>28日(水)・・・砂川小親子給食</p>		<p>麦ごはん 里芋のみそ汁 白菜と豚肉の旨煮 ひじきふりかけ ネーブル 牛乳</p> <p>日本の食料自給率は先進国でもっとも低く、38%になっています。地産地消を心がけましょう。</p>	<p>きびごはん もずくのすまし汁 にんじんイリチー ウムクジタぶら なし 牛乳</p> <p>にんじんに多く含まれるビタミンAは、かぜに負けない体をつくりまします。</p>
こ ん だ て	<p>5(月)</p> <p>ハヤシライス ほうれん草のアーモンド和え りんご 牛乳</p> <p>アーモンドにふくまれるビタミンEは、体の細胞を守る働きがあります。</p>	<p>6(火)</p> <p>麦ごはん 厚揚げの中華炒め ◎パンサンスー ネーブル 牛乳</p> <p>パンサンスーの「スー」は平切りという意味があります。具材は細長く切られていますか？</p>	<p>7(水)</p> <p>玄米入りごはん アーサ汁 野菜チャンプルー なまりみそ うまかつ 牛乳</p> <p>なまりみそに使われているなまり酢は喜古島の佐良川産です。</p>	<p>8(木) いい歯の日</p> <p>麦ごはん 根菜汁 さばのしょうが煮 たことんぶの酢の物 ネーブル 牛乳</p> <p>今日は「いい歯の日」です。よく噛んでいるか確認しながら食事をしてみましょう。</p>	<p>9(金)</p> <p>メキシカンライス マカロニスープ かぼちゃノーデル カリフラワーサラダ 牛乳</p> <p>かぼちゃノーデルは、かぼちゃを使用した具をばいりして包んで揚げたものです。</p>	
あ か き み ど り	<p>牛乳、ぎゅうにく</p> <p>精白米、むぎ、サラダ油、マ・ガリ、ごまこむぎこ、きびあまとう、アーモンド、ハヤシルウ</p> <p>にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマト、ほうれん草、はくさい、コーンにんにく、りんご</p>	<p>牛乳、とりこ、あつあげ、いか、錦糸卵、ロースハム、肉団子</p> <p>精白米、むぎ、でんぷん、きびあまとう、ごま油、サラダ油、はるさめ</p> <p>たまねぎ、こんにやく、にんじん、ほうれん草、きくらげ、きゅうり、にんにく、ネーブル</p>	<p>牛乳、アーサ、とうふ、ぶたにく、なまり節、白みそ、赤みそ</p> <p>精白米、玄米、サラダ油、きびあまとう、ごま、うまかつ</p> <p>だいこん、えのきたけ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にんにくの芽</p>	<p>牛乳、ぶたにく、麦みそ、さば、こんぶ、たこ</p> <p>精白米、むぎ、さつまいも、きびあまとう</p> <p>だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが、きゅうり、パ・ガリ、シーカー、ネーブル</p>	<p>牛乳、ぶたにく、ベーコン、ひよこ豆</p> <p>精白米、オリーブ油、マ・ガリ、マカロニ、じゃがいも、サラダ油、ドレッシング、ドライカレー、かぼちゃクノーデル</p> <p>にんじん、たまねぎ、コーン、グリーンピース、キャベツ、パセリ、トマト、にんにく、ブロッコリー、カリフラワー、黄ピーマン</p>	
こ ん だ て	<p>12(月) 残量調査～城辺小・中～</p> <p>ナポリタンズバゲッティ オニオンスープ キャベツとコーンのサラダ りんご 牛乳</p> <p>オニオンとは玉ねぎのことです。冷凍庫で凍らせた玉ねぎをじっくり煮込んでスープを作りました。</p>	<p>13(火)</p> <p>きびごはん じゃがいものみそ汁 鶏肉の照り焼き いんげんのごま和え ネーブル 牛乳</p> <p>ビタミンは体内で作られないので、食物や野菜、いも類などの食べ物からとる必要があります。</p>	<p>14(水)</p> <p>麦ごはん 春雨スープ ホイコーロー 小籠包 グレープフルーツ 牛乳</p> <p>ホイコーローの味付けには、トウモロコシと醤油、さらしと塩辛、しょうがが旨味の調味料が使われています。</p>	<p>15(木)</p> <p>あみパン 鮭のクリームシチュー 野菜ソテー バナナ 牛乳</p> <p>日本人に不足しやすい栄養素の一つがカルシウムです。丈夫な歯や骨を作るためにも、牛乳や魚、青魚などを意識して食べましょう。</p>	<p>16(金)</p> <p>黒米ごはん シカムドゥチ マーミノウサチ グルクンの唐揚げ 牛乳</p> <p>マーミノウサチは、ウツ子のはちまの和え物を意味するものです。</p>	
あ か き み ど り	<p>牛乳、ウインナー、とりこ</p> <p>スパゲッティ、サラダ油、じゃがいも、たまごなしマヨネーズ、きびあまとう</p> <p>にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマト、黄ピーマン、マッシュルーム、グリーンピース、コーン、キャベツ、パセリ、にんにく、りんご</p>	<p>牛乳、ぶたにく、麦みそ、とりこ</p> <p>精白米、もちきび、じゃがいも、ごま、きびあまとう</p> <p>たまねぎ、しめじ、にら、いんげんまめ、もやし、にんじん、にんにく、ネーブル</p>	<p>牛乳、ぶたにく、あつあげ</p> <p>精白米、むぎ、はるさめ、ごま油、サラダ油、でんぷん、ショールパン</p> <p>チンゲン菜、きくらげ、えのきたけ、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、にんにく、しょうが、グレープフルーツ</p>	<p>牛乳、さけ、生クリーム、ウインナー</p> <p>あみパン、じゃがいも、マ・ガリ、ごまこ、ホワイトロウ、サラダ油</p> <p>にんじん、マッシュルーム、キャベツ、ブロッコリー、いんげん、グリーンピース、コーン、バナナ</p>	<p>牛乳、ぶたにく、かまぼこ、うずあげ、グルクン</p> <p>精白米、黒米、ごま、きびあまとう、でんぷん、サラダ油</p> <p>こんにやく、とうがも、やし、きゅうりにんじん、しょうが、しいたけ</p>	
こ ん だ て	<p>19(月) 食育の日</p> <p>もずく丼 さかな汁 紅芋チップス 牛乳</p> <p>沖縄県を代表する紅芋は宮古島の紫いも「宮城36号」がルーツと言われています。</p>	<p>20(火)</p> <p>みそラーメン 海藻サラダ みかん 牛乳</p> <p>みかんは風邪予防や肌を健康に保つために欠かせない果物です。</p>	<p>21(水)</p> <p>わかめごはん きのこのみそ汁 さんま甘露煮 白菜のゆず和え ネーブル 牛乳</p> <p>ゆずは日本料理において、香り付けや酸味を加えるために使われます。</p>	<p>22(木)</p> <p>鶏ときのこの炊き込みご飯 大根のすまし汁 ひじきと大豆の五目煮 バナナ 牛乳</p> <p>給食を食べる前には、農家さんや漁師さん、食材を運ぶ人、調理員さん、など、多くの人に変えられています。感謝の気持ちを込めて食べましょう。</p>	<p>きんろうかんしゃのひ 勤労感謝の日</p> 	
あ か き み ど り	<p>牛乳、ぶたにく、もずく、だいた、タマン宮古みそ</p> <p>精白米、むぎ、きびあまとう、サラダ油、でんぷん、べいも</p> <p>にんじん、たまねぎ、コーン、えだ豆、とうがも、かいわれ大根、しょうが</p>	<p>牛乳、ぶたにく、赤みそ、海藻、チリメン</p> <p>中華めん、ごま、ごま油、ドレッシング</p> <p>にんじん、キャベツ、もやし、ねぎ、はくさい、ブロッコリー、コーン、しょうが、にんにく、みかん</p>	<p>牛乳、わかめ、麦みそ、さんま甘露煮</p> <p>精白米、むぎ、ごま油</p> <p>しめじ、エリンギ、えのきたけ、長ねぎ、はくさい、ほうれん草、にんじん、ゆず、ネーブル</p>	<p>牛乳、とりこ、うずあげ、わかめ、かまぼこ、だいた、ひじき</p> <p>精白米、サラダ油、きびあまとう</p> <p>にんじん、ごぼう、しめじ、エリンギ、まいたけ、だいこん、かいわれ大根、にんじん、しいたけ、こんにやく、バナナ</p>		
こ ん だ て	<p>26(月)</p> <p>五穀米入りごはん 鶏ごぼう汁 さばの塩焼き おからサラダ ネーブル 牛乳</p> <p>ごぼうにふくまれる食物繊維は腸を刺激して動きを活発にするので、便秘を治す作用があります。</p>	<p>27(火)</p> <p>麦ごはん マーボー豆腐 ◎中華風コーンスープ 揚げごぼうザ グレープフルーツ 牛乳</p> <p>餃子は、揚げたり、焼いたり、ゆでたり、色んな食べ方があります。</p>	<p>28(水)</p> <p>きびごはん 大根シチュー からし菜のおかか和え ネーブル 牛乳</p> <p>だし汁と味噌で煮込んでいくシチューは、沖縄を代表する料理の一つです。</p>	<p>29(木)</p> <p>チリドッグ きのこスープ さつまいもと豆のサラダ りんご 牛乳</p> <p>江戸時代のはじめころに、鹿児島県「薩摩」に伝えられたので「きんぎょ」と呼ばれるようになりました。</p>	<p>30(金)</p> <p>麦ごはん 小松菜のみそ汁 いわしの竜田揚げ 大根のツナ和え りんごゼリー 牛乳</p> <p>米は、日本人の主食として欠かせない食品ですが、年々消費量が減っています。</p>	
あ か き み ど り	<p>牛乳、とりこ、さば、おから、ロースハム</p> <p>精白米、五穀米、きびあまとう、たまごなしマヨネーズ</p> <p>ごぼう、だいこん、にんじん、長ねぎ、えだ豆、コーン、シークワサー、ネーブル</p>	<p>牛乳、とうふ、ぶたにく、ぶたレバー、だいた、赤みそ、とりこ、たまご、肉餃子</p> <p>精白米、むぎ、きびあまとう、サラダ油、ごま油、でんぷん</p> <p>たまねぎ、にんじん、にんにくの芽、長ねぎ、コーン、えのきたけ、こまつな、にんにく、しょうが、グレープフルーツ</p>	<p>牛乳、ぶたにく、とうふ、赤みそ、白みそ、糸揚げ</p> <p>精白米、もちきび、サラダ油、でんぷん、ごま油</p> <p>だいこん、にんじん、いんげん、しいたけ、からし菜、キャベツ、はくさい、ネーブル</p>	<p>牛乳、ウインナー、ロースハム、ミックスビーンズ</p> <p>コッパン、サラダ油、さつまいも、きびあまとう、雑穀ミックス、ドレッシング</p> <p>たまねぎ、しめじ、エリンギ、えのきたけ、にんじん、にんじん、パセリ、セロリ、えだ豆、キャベツ、コーン、りんご</p>	<p>牛乳、ぶたにく、うずあげ、白みそ、ツナ、いわし竜田揚げ</p> <p>精白米、むぎ、サラダ油、ごま油、りんごゼリー</p> <p>こまつな、たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、しいたけ</p>	

学校給食費は、期限内に納めましょう。材料、その他の都合により献立を変更することがあります。