

# 令和元年 11月の予定献立表

\*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)には◎印がついています。

城辺学校給食共同調理場  
電話番号 0980-77-8488

食品群	体内ではたらき
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	E=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
栄養基準 小学	650 kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.7 g
中学	830 kcal	27.0~41.5 g	18.4~27.7 g

こ ん だ て  あ か き  みどり  小学校 中学校	<p>だんだんと秋が深まってきた。食欲の秋とも言いますが、ついつい食べ過ぎちゃった...なんてことはありませんか?また、日頃の食生活で気になることはありませんか?現在、日本人の死因の上位は生活習慣病となっています。生活習慣病の源となる肥満は子どもの頃の肥満とも大きく関係しています。食べ過ぎに気を付ける、糖質・脂質・塩分の取り過ぎに気を付けるなどできることから始めてみませんか?今月の栄養指導目標は「食べ物と健康について考えよう」となっています。私達の今の食事が未来の自分を作ることを忘れずに、健康な体を維持しましょう(*^_^*)</p>			
	<p>食生活ふりかえり チェック</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□朝ごはんは必ず食べている</li> <li>□栄養バランスに気をつけている</li> <li>□よくかんで食べている</li> <li>□好き嫌いをせずに食べている</li> <li>□間食は時間と量を決めている</li> <li>□糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている</li> </ul> <p>将来健康にすごすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。</p>			
	<p>1(金) 麦ごはん 根菜汁 さんまゆずみそ煮 小松菜のごま和え ねーぶる 牛乳</p> <p>牛乳、ぶたにく、さんまゆずみそ煮、ちくわ 精白米、むぎ、ごま、さとう、ごま油 だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ こまつな、はくさい、ねーぶる</p> <p>E 644 P 29.6 F 21.9 E 746 P 29.1 F 21.9</p>			
	<p>2(土) 麦ごはん すき焼き たことこんぶの酢の物 手作りおかかふりかけ りんご 牛乳</p> <p>牛乳、ぎゅうにく、とうふ、こんぶたこ、糸けずり、チリメン 精白米、むぎ、さとう、ごま</p> <p>にんじん、こんにゃく、しいたけ、長ねぎはくさい、こまつな、パバイヤ、にんにくシーグワーナー、りんご</p> <p>E 644 P 29.6 F 21.9 E 746 P 29.1 F 21.9</p>			
こ ん だ て  あ か き  みどり  小学校 中学校	今月の給食予定	5(火) 宮古島市統一災害献血	6(水)	7(木)
こ ん だ て  あ か き  みどり  小学校 中学校	5日(火) 城辺中3年欠食 6日(水)~8日(金) 城辺中1~3年欠食 11日(月) 西城小欠食 25日(月) 福嶽小欠食 26日(火) 砂川中3年欠食 27日(水) 砂川中2・3年欠食 28日(木)~29日(金) 砂川中1~3年欠食	トマトリゾット 救給コーンポタージュ まめサラダ 黄桃 牛乳	◎そぼろ丼 切り干し大根のみそ汁 紅いもチップス 牛乳	クリームスパゲティー ボトフ 白身魚のバジル焼き ねーぶる
こ ん だ て  あ か き  みどり  小学校 中学校	牛乳、とりにく、ひじき、ひよこ豆 青えんどう豆、赤いんげん豆 精白米、オリーブ油、さとう 救給コーンポタージュ、ドレッシング キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ トマト、パセリ、コーン、えだ豆、にんにく 黄桃	牛乳、たまご、とりにく、大豆 合わせみそ 精白米、むぎ、サラダ油、さとう ごま油、にいも いんげん、切干大根、キャベツ しめじ、ねぎ、にんにく	牛乳、とりにく、ウインナー、ほき 白花豆、白いんげん豆 スパゲティー、マーガリン、パン粉 こむぎこ、サラダ油、じゅがいも たまねぎ、にんじん、ゼロリ、えだ豆 バセリ、キャベツ、バジル、にんにく ねーぶる	牛乳、ぎゅうにく、とうふ、こんぶたこ、糸けずり、チリメン 精白米、むぎ、さとう、ごま
こ ん だ て  あ か き  みどり  小学校 中学校	E 597 P 29.0 F 16.2 E 597 P 29.0 F 16.2	E 597 P 29.0 F 16.2 E 597 P 29.0 F 16.2	E 597 P 29.0 F 16.2 E 597 P 29.0 F 16.2	E 597 P 29.0 F 16.2 E 597 P 29.0 F 16.2
こ ん だ て  あ か き  みどり  小学校 中学校	11(月) 残量調査 (城辺小・中)	12(火) 残量調査	13(水) 残量調査	14(木) 残量調査
こ ん だ て  あ か き  みどり  小学校 中学校	きびごはん さかな汁 ンブス ちゅら恋紅芋団子 なし 牛乳	麦ごはん 厚揚げの中華炒め ◎パンサンスー ねーぶる 牛乳	五穀米入りごはん えのきとわかめのすまし汁 さばのみそ煮 ほうれん草の白和え バナナ 牛乳	黒糖パン ミネストローネ ナツツとじゃがいものソテー グレープフルーツ 牛乳
こ ん だ て  あ か き  みどり  小学校 中学校	牛乳、タマノ、宮古みそ、ぶたにく あつあげ、かまぼこ 精白米、ちきび、サラダ油、さとう ちゅら恋紅芋団子	牛乳、わかめ、さば、白みそ、かもぼこ とうふ 精白米、むぎ、サラダ油、ごま油 さとう、でんぶん、はるさめ	牛乳、わかめ、さば、白みそ、かもぼこ とうふ 精白米、胚芽押麦、もちきび、丸麦 黒米、赤米、さとう、ごま	牛乳、とりにく、ひよこ豆 牛乳、わらび餅
あ か き  みどり  小学校 中学校	牛乳、わらび餅は沖縄の料理に欠かすことできません。ンブスとは高す、高いといった調理法から名前がています。	パンサンスーは千切りにした食材を和える中の中国の料理です。きゅうりやトマトの切り方に注目してみてください。	和え物の白い正味はなんだかわかりますか?正解は豆腐です。豆腐をぶししてみそやさとう味付けしています。	パンを食する手はきれいですか?裏外と正面の間に多くの筋が存在しています。手を切り、指先も意識して手洗いをしましょう。
あ か き  みどり  小学校 中学校	E 597 P 29.0 F 16.2 E 597 P 29.0 F 16.2	E 597 P 29.0 F 16.2 E 597 P 29.0 F 16.2	E 597 P 29.0 F 16.2 E 597 P 29.0 F 16.2	E 597 P 29.0 F 16.2 E 597 P 29.0 F 16.2
こ ん だ て  あ か き  みどり  小学校 中学校	18(月)	19(火) 食育の日	20(水)	21(木)
こ ん だ て  あ か き  みどり  小学校 中学校	玄米入りごはん けんちん汁 かいぼちやと枝豆の煮物 小魚のあめがらめ ねーぶる 牛乳	なまり節の炊き込みごはん もぞくのすまし汁 イカの酢みそ和え 黒小豆入りソースイ 牛乳	麦ごはん 汁ビーフン ホイコローロ ごぼう包焼 りんご 牛乳	コッペパン ラビオリクリームスープ チリコンカン コーンサラダ レッドグローブ 牛乳
あ か き  みどり  小学校 中学校	牛乳、なり節、かもぼこ、あぶらあげ ももく、とうふ、いか、わかめ、白みそ	牛乳、ぶたにく、あつあげ、ごぼう包焼	牛乳、ぶりにく、ひよこ豆、レンズ豆、大豆 トリベー、青えんどう豆、白いんげん豆 カニ風味かまぼこ、あずき、赤いんげん豆	牛乳、わりにく、さわら、とりにく、つくね 合わせみそ
あ か き  みどり  小学校 中学校	精白米、玄米、さとう、アーモンド ごま、水あめ	精白米、サラダ油、さとう、黒小豆 べにいも、黒糖	精白米、むぎ、ビーフン、サラダ油 ごま油、でんぶん	精白米、もちきび、たまごなしマヨネーズ さといも、さつまいも、さとう、サラダ油
みどり  小学校 中学校	だいこん、ごぼう、にんじん、しいたけ かぼちや、たまねぎ、えのきたけ えだ豆、ねーぶる	えだ豆、しこたけ、にんじん、ねぎ しおが、きゅうり	にんじん、はくさい、こまつな、きくらげ にら、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン たけのこ、にんにく、しおが、りんご	だいこん、えのきたけ、にんじん、バセリ たまねぎ、れんこん、しこたけ さやえんどう、ねーぶる
あ か き  みどり  小学校 中学校	E 597 P 29.0 F 16.2 E 597 P 29.0 F 16.2	E 597 P 29.0 F 16.2 E 597 P 29.0 F 16.2	E 597 P 29.0 F 16.2 E 597 P 29.0 F 16.2	E 597 P 29.0 F 16.2 E 597 P 29.0 F 16.2
こ ん だ て  あ か き  みどり  小学校 中学校	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)
こ ん だ て  あ か き  みどり  小学校 中学校	鶏ときのこの炊き込みご飯 あさりのみそ汁 焼き栗コロッケ ひじきサラダ うまかっつ 牛乳	麦ごはん ミートボールカレー ほうれん草のアーモンド和え ねーぶる 牛乳	きびごはん さつま汁 さんまのかばやき 大根の梅和え レッドグローブ 牛乳	ジャージャー麺 ◎中華風コーンスープ フルーツヨーグルト 牛乳
あ か き  みどり  小学校 中学校	牛乳、とりにく、あさり、とうふ、ひじき 合わせみそ、チリメン	牛乳、ミートボール、大豆、生クリーム	牛乳、とりにく、白みそ、さんま チリメン	牛乳、とりにく、とリベー、赤みそ、大豆 たまご、ヨーグルト
あ か き  みどり  小学校 中学校	精白米、サラダ油、焼き栗コロッケ さとう、ごま油、うまかっつ	精白米、むぎ、じゃがいも、サラダ油 ごむぎこ、マーガリン、アーモンド ごま、カラールー、さとう	精白米、もちきび、さつまいも、でんぶん サラダ油、さとう、ごま、ごま油	精白米、むぎ、さとう、サラダ油 ごま油
みどり  小学校 中学校	にんじん、ごぼう、しめじ、エリンギ まいたけ、こまつな、きゅうり、コーン	たまねぎ、にんじん、えだ豆、りんご にんにく、うまいもんそう、はくさい コーン、ねーぶる	ごぼう、にんじん、ねぎ、だいこん、うめ きゅうり、りょうが、レッドグローブ	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、みかん コーン、えのきたけ、こまつな、パイント たけのこ、にんにく、しおが、黄桃
小学校 中学校	E 644 P 29.0 F 16.2 E 746 P 29.0 F 16.2	E 644 P 29.0 F 16.2 E 644 P 29.0 F 16.2	E 644 P 29.0 F 16.2 E 644 P 29.0 F 16.2	E 644 P 29.0 F 16.2 E 644 P 29.0 F 16.2

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。