

令和2年 11月の予定献立



読書週間
(11/2~11/6)は絵本献立を実施します

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

伊良部調理場 TEL:78-3311 FAX:78-3151

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 kcal	21.1~32.5 g
中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g	

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。

曜日	献立	材料	小学校	中学校
2(月)	おむすびころりん お芋の大福、ごま酢和え、セブおにぎり、チゲ豚豚汁	牛乳	C 644 P 21.1 F 20.5	C 784 P 24.8 F 24
3(火)	文化の日 れんこんとブロッコリーのサラダ、オムライス、エリンギスープ	牛乳	C 622 P 26 F 21.8	C 748 P 30.6 F 25.3
4(水)	きょうのごはん きびなごの甘酢かけ、柿、ハバ、イイチー、ごはん、ゆしどうふ	牛乳	C 645 P 27.1 F 20.6	C 792 P 32.8 F 24.5
5(木)	おおきなかつ 白菜とりんごのサラダ、キノコのてりやき、黒糖パン、かぶのスープ	牛乳	C 602 P 30.1 F 18.9	C 752 P 36.8 F 22.3
6(金)	9(月) 米粉ドックミニ、豚の生姜焼き、ごはん、具だくさんみそ汁	牛乳	C 650 P 25.6 F 18.8	C 773 P 30.7 F 20.8
7(土)	10(火) ほうれん草のソテー、豚ハートとじゃがいもの揚げ煮、玄米入りごはん、アサのみそ汁	牛乳	C 636 P 27.9 F 20.7	C 787 P 34.2 F 24.4
8(日)	11(水) 『鮭の日』 ひじきの炒め煮、焼き鮭、芋栗おこわ、大根のみそ汁	牛乳	C 613 P 34.4 F 16.3	C 728 P 38.3 F 17.9
9(月)	12(木) 6年生修学旅行(欠食) 菜の花のごま和え、親子丼、もずくのみそ汁	牛乳	C 615 P 31.4 F 15.2	C 759 P 38.5 F 17.4
10(日)	13(金) 6年生修学旅行(欠食) りんご、ビーンズサラダ、スパゲッティミートソース	牛乳	C 579 P 23.3 F 17.1	C 711 P 28.5 F 20.3
11(月)	16(月) 『いもの日』 中華ポテト、春雨のごま風味炒め、チャーハン、冬瓜スープ	牛乳	C 623 P 26.1 F 20.5	C 792 P 31.9 F 25.4
12(日)	17(火) ほうれん草ともやしののり酢和え、チキン南蛮、ごはん、わかめのみそ汁	牛乳	C 631 P 31.7 F 22.5	C 762 P 37.9 F 25.4
13(月)	18(水) 9年生修学旅行(欠食) ハバ、梅じょうゆ和え、国産鶏の照焼、きびごはん、けんちん汁	牛乳	C 622 P 26 F 15.1	C 761 P 31.3 F 17.2
14(日)	19(木) 9年生修学旅行(欠食) にんじんの米粉ケーキ、タマナーチャンプルー、玄米入りごはん、豆苗のみそ汁	牛乳	C 677 P 25.8 F 22.8	C 791 P 30.5 F 24.2
15(月)	20(金) 9年生修学旅行(欠食) 花野菜のサラダ、焼き栗コロッケ、クリームシチュー、コッペパン	牛乳	C 645 P 27 F 21.9	C 834 P 33.7 F 27.6
16(月)	23(月) 勤労感謝の日		C 621 P 27.1 F 19.1	C 737 P 30.7 F 20.3
17(日)	24(火) 『和食の日』 五色野菜炒め、さばのごまだれ焼き、きびごはん、冬瓜のみそ汁	牛乳	C 621 P 27.1 F 19.1	C 737 P 30.7 F 20.3
18(月)	25(水) 梨、三色丼、わかめと根菜のスープ	牛乳	C 644 P 29.6 F 20.7	C 792 P 36.4 F 24.8
19(日)	26(木) みそかつ、わかめの酢の物、ごはん、じゃがいもとアサリのスープ	牛乳	C 632 P 20.5 F 21.8	C 776 P 24.3 F 25.9
20(月)	27(金) ナムル、ごはん、マーボー豆腐、中華風コンスープ	牛乳	C 640 P 26.7 F 20.9	C 792 P 32.7 F 24.8
21(月)	30(月) りんご、大根の甘酢和え、牛肉のしぐれ煮、きのこのみそ汁	牛乳	C 624 P 25.8 F 17.4	C 757 P 31.1 F 20.4

あか	手巻き、ひじき、ぶた肉、かつおぶし、こんぶ、白みそ、鶏ささみチキ
き	米、さとう、水あめ、油、ごま油、白ごま、もち粉、トウモロコシ、さつまいも(しょうゆ、塩、こしょう、料理酒、唐辛子、酢)
みどり	しそ、美、しょうが、はくさい、にんじん、長ねぎ、ごぼう、たまねぎ、えのき、こまつな、にんにく、白菜、りんご、もやし
小学校	C 644 P 21.1 F 20.5
中学校	C 784 P 24.8 F 24

あか	無添加トウモロコシ、かつおぶし、白みそ、ぶた肉、たまご
き	米、はちみつ、油、さとう、米粉、加工でんぷん、(しょうゆ、料理酒、オリーブオイル、バネツバ、バネツバ)
みどり	だいこん、かぼちゃ、にんじん、れんこん、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、しょうが
小学校	C 650 P 25.6 F 18.8
中学校	C 773 P 30.7 F 20.8

あか	無添加トウモロコシ、かつおぶし、白みそ、ぶた肉、豚ハート、赤みそ、無塩せき
き	米、玄米、でんぷん、じゃがいも、油、さとう、卵、油、(しょうゆ、トマトソース、オリーブオイル、料理酒、塩、こしょう)
みどり	えのき、長ねぎ、しょうが、ほうれん草、もやし、ピーマン
小学校	C 636 P 27.9 F 20.7
中学校	C 787 P 34.2 F 24.4

あか	ぶた肉、かつおぶし、こんぶ、白みそ、さけ、ひじき、ワ
き	米、もち米、さつまいも、黒ごま、さとう、油、くり、(塩、しょうゆ、みりん、かつお・こんぶだし)
みどり	だいこん、にんじん、たまねぎ、しょうが、ピーマン
小学校	C 613 P 34.4 F 16.3
中学校	C 728 P 38.3 F 17.9

あか	無添加トウモロコシ、かつおぶし、白みそ、ぶた肉、たまご
き	米、油、さとう、白ごま、(みりん、しょうゆ、かつお・こんぶだし)
みどり	にんじん、たまねぎ、こまつな、長ねぎ、えのき、なのはな、はくさい
小学校	C 615 P 31.4 F 15.2
中学校	C 759 P 38.5 F 17.4

あか	アサ、沖繩豆腐、白みそ、かつおぶし、こんぶ、豚ハート、赤みそ、無塩せき
き	米、玄米、でんぷん、じゃがいも、油、さとう、卵、油、(しょうゆ、トマトソース、オリーブオイル、料理酒、塩、こしょう)
みどり	えのき、長ねぎ、しょうが、ほうれん草、もやし、ピーマン
小学校	C 636 P 27.9 F 20.7
中学校	C 787 P 34.2 F 24.4

あか	ぶた肉、かつおぶし、白みそ、さけ、ひじき、ワ
き	米、もち米、さつまいも、黒ごま、さとう、油、くり、(塩、しょうゆ、みりん、かつお・こんぶだし)
みどり	だいこん、にんじん、たまねぎ、しょうが、ピーマン
小学校	C 613 P 34.4 F 16.3
中学校	C 728 P 38.3 F 17.9

あか	ぶた肉、かつおぶし、白みそ、ぶた肉、たまご
き	米、油、さとう、白ごま、(みりん、しょうゆ、かつお・こんぶだし)
みどり	にんじん、たまねぎ、こまつな、長ねぎ、えのき、なのはな、はくさい
小学校	C 615 P 31.4 F 15.2
中学校	C 759 P 38.5 F 17.4

旬き合おう！日本の食料自給率

食料自給率とは、国内の食料消費が国内でどれくらい賄えているかを示す値です。日本の食料自給率(カロリーベース)は、先進国の中でもっとも低く、2016年度には38%になっています。安全な食料を安定して手に入れるためには自給率を上げることが必要です。

食料自給率 アップ大作戦

食料自給率を上げるためにできることは、旬の食材や地元でとれる食材を食べたり、ごはん中心のバランスのよい食事をしたり、食べ残しを減らしたりすることです。できることから取り組んでみましょう。

- 旬の食材を食べよう
- 地元でとれる食材を食べよう
- ごはん中心のバランスのよい食事をしよう
- 食べ残しを減らそう

地産地消 食育ワード

地域で生産された食材をその地域で消費することです。生産者と消費者が近いと、生産過程を確かめられたり、新鮮な食材を手に入れたりできます。