



食品群	体内ではたらく
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	体の調子をどとのえる

学年	献立	栄養成分	献立	栄養成分	献立	栄養成分				
こんだて	<p>「和食」を見直そう!</p> <p>日本は、その土地ならではの海の幸、山の幸に恵まれています。そうした自然の味をいかした料理を作り、大切に食べてきました。四季を味わうために料理の器や盛り付け、部屋のかざりにも気を配り、お正月などには特別なごちそうを作りだしてきました。これが和食の文化として評価され、無形文化遺産に登録されています。</p> <p>家庭で実践したい「和食」の取り組み</p> <p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」 はしを正しく使って食べる ごはんや汁物、主菜、副菜をそろえる 伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる 旬の食べ物を味わう</p>		<p>1(月) 津波防災給食</p> <p>黄桃 わかめごはん 救給カレー すいとん汁</p>		<p>2(火) 1年国語コラボ給食</p> <p>さわらのねぎみそ焼き りっちゃんの元気サラダ 麦ごはん じゃがいものみそ汁</p>		<p>3(金)</p> <p>文化の日</p>			
あかきみどり										
小学校										
中学校										
こんだて	<p>6(月)</p> <p>りんご ピビンバ わかめとたまごのスープ</p>		<p>7(火)</p> <p>ほうれん草オムレツ ベーコン トマトのペンネ コンソメスープ</p>		<p>8(水) いい歯の日献立</p> <p>さばの南部焼き 五目きんぴら 玄米ごはん 切干大根のみそ汁</p>		<p>9(木)</p> <p>ごま菓子 厚揚げの中華いため 伊良部島産まぐろ団子のスープ 麦ごはん</p>		<p>10(金)</p> <p>みかん ひじきチーズサラダ きなこあげパン さつまいもの豆乳シチュー</p>	
あかきみどり										
小学校										
中学校										
こんだて	<p>13(月)</p> <p>キャベツの中華和え レンコンの甘酢炒め 麦ごはん 春雨スープ</p>		<p>14(火)</p> <p>うむくじアンダーギー 野菜チャンプルー 麦ごはん ミーバイ汁</p>		<p>15(水)</p> <p>ササミとナッツのサラダ ドライカレー ナン きのこのクリームスープ</p>		<p>16(木) いもの日献立</p> <p>みかん フータシヤー 紅いも入り炊き込みご飯 もずくのみそ汁</p>		<p>17(金) 食育の日献立</p> <p>きびなごの磯辺揚げ ピーナッツ和え 麦ごはん シブインブシー</p>	
あかきみどり										
小学校										
中学校										
こんだて	<p>20(月)</p> <p>厚揚げのアーサあんかけ パルダマの酢みそ和え 麦ごはん シカムドウチ</p>		<p>21(火)</p> <p>ひじきしゅうまい りんご ごまジャコサラダ 麦ごはん 麻婆豆腐</p>		<p>22(水) 和食の日献立</p> <p>柿 切干大根の煮物 秋の香りごはん かぼちゃのみそ汁</p>		<p>23(木)</p> <p>11月24日は和食の日</p> <p>11月24日は和食の日</p> <p>11月24日は和食の日</p>		<p>24(金) 上野小欠食</p> <p>マカロニグラタン ネーブル カラフルサラダ コッペパン ポークビーンズ</p>	
あかきみどり										
小学校										
中学校										
こんだて	<p>27(月)</p> <p>さわらのもみじ焼き おかか和え 麦ごはん 冬瓜のそぼろ煮</p>		<p>28(火)</p> <p>ゴーヤーのカレーマヨサラダ オムライス ABCスープ</p>		<p>29(水)</p> <p>バナナ カレーうどん じゃがいもの炒めもの</p>		<p>30(木)</p> <p>ネーブル タコライス だいこんのスープ</p>		<p>サラダでげんき</p> <p>小学1年生国語「サラダでげんき」に出てきた、「りっちゃんのサラダ」を給食で出します♪みんなもサラダを食べてカゼに負けない体にならなう!</p>	
あかきみどり										
小学校										
中学校										

※材料・天候によって献立を変更することがあります。 ※児童生徒の給食費(小学校4600円、中学校5000円)は市が負担しています。  
※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。