

11月の予定献立表



◇学校別内訳◇			
豊見城小	731	豊見城中	972
とよみ小	700	長瀬中	611
長瀬小	547	伊良波中	972
座安小	516	給食センター	58
上田小	955	とよむ教室	
伊良波小	561	合計	8,176
豊崎小	793		
ゆたか小	760		

学校給食の栄養基準			
小学校	650kcal	21~32%	14.4~21.7%
中学校	830kcal	27.0~41.5%	18.4~27.7%



※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「食材詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認して下さい。
 ※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。

保存の知恵



お米のおはなし

新米の美味しい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄県を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄県まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追及したさまざまな品種のお米が誕生しています。

お米の種類と成分

お米には、ご飯として食べる「うるち米」と、もちやおこわにして食べる「もち米」があります。もち米の方が粘りが強いのは、主に淀粉のタンパク質の違いです。もち米には「アロペクチン」で構成されるものに、うるち米には「アロペクチン」が20%ほど含まれており、このアロペクチンの割合が高いほど、粘りが強く、おこわやおこしやすくなります。日本ではもち米を使用した「おこし」や「おこしもち」などの「餅」が人気で、餅つきイベントが開催されています。

収穫に感謝する「新嘗祭」

お米や稲作は、日本の年中行事と深く関わっています。11月23日の「新嘗祭」は、その年に収穫した新穀を尊厳にお慶べし、五穀豊饒に感謝するお祭りです。「日本書紀」にも記述があるほど古くから行われてきた重要な年中行事です。稲刈りや稲刈り後のお祭りなど、地域によって異なります。稲刈りや稲刈り後のお祭りなど、地域によって異なります。稲刈りや稲刈り後のお祭りなど、地域によって異なります。

食育授業・栄養講話をしています!

給食時間や授業での食育の他に、個別や部活動・スポーツ別に栄養講話も実施しています。体を動かすこの時期に、食の大切さを実感してほしいです。



給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

こんだて	6(月) 季節の変わり目	7(火) 長瀬中とのコラボり	8(水) いい歯の日	9(木) おいしいりんご	10(金) 野菜と果物の違い
	野菜クロック、春雨と豚肉炒め、クッパ風おじや	長中パッケージのり、小魚のあめがらめ、ごはん、島野菜のソブシー	五目きんぴら、こもちししゃも天ぷらごはん、大根のみそ汁	白菜のそぼろ炒め、わかめごはん、だんご汁	ルーロー飯、揚げギョーザのシークワーサーポン酢かけ、ごはん、麻婆ポテト
こんだて	13(月) ごまのパワー	14(火) 大相撲九州場所	15(水) 昆布の日	16(木) いいウムの日	17(金) 将棋めし・藤井聡太
	冷凍ムース、豚しゃぶサラダ、ごはん、さつま汁	かに玉風卵焼き、ごはん、ちゃんこ	オレンジ1/4、昆布の佃煮、ごはん、おでん	野菜のかきあげ、チリビラ(にら)のヤファラジューシー、ウムニー	イカフライ、豚キムチうどん、ツナポテトサラダ
こんだて	20(月) タピオカって何?	21(火) 牛乳を飲もう!	22(水) ベリー(黒船)がきた!	<div style="text-align: center;"> <p>食を支える人達に感謝をこめて</p> </div>	
	タピオカ、ココナッツミルク、ごはん、森のきのこカレー	イタリアンサラダ、ココア揚げパン(中学校)、黒糖パン(小学校)、ポトフ	塩ちんすこう、大根のウサチ、いわしの甘露煮ごはん、イナムドゥチ		
こんだて	27(月) 酸とアルカリ	28(火) どこからきたの?お弁当	29(水) レモンの力	30(木) 野菜と仲良く	<h3>食事の「手」、どうしていますか?</h3> <p>おわんの持ち方</p> <p>4本の指の上にのせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。</p>
	さんまかばすレモン煮、ごはん、鶏じゃが	ブロッコリーのマヨあえ、アジフライ、豆腐と冬瓜のみそ汁	レモンフルーツポンチ、きのこミートソースパスタ、カツオカツ	キンパ丼、キンパ丼の具、ごはん、オレンジ1/4、こくみそ春雨スープ	

★学校給食は皆さまの納める給食費から作られます。毎月10日までに納めましょう★
 ☆材料、天候、その他の都合により献立を変更する場合があります。



令和5年11月 食材詳細献立表

豊見城市学校給食センター TEL(098)850-4585

表示義務(特定原材料)7品目 ※材料・天候・その他により献立を変更する場合があります。 詳細な情報を知りたい方は、給食センターまでご連絡ください。
 卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに ※食材や調味料等について、()内にアレルギー食材の記載しています。
 その他 ※使用頻度の高いしょうゆ(小麦・大豆)、料理酒(小麦)、酢(小麦)、アレルギーを含まない調味料についてはアレルギー表示を含め記載を省略しています。
 大豆、さけ、さば、いか、いくら、オレンジ、キウイ、バナナ ※アーサー・もずくの養殖場には、ヨコエビ類(食物アレルギー表示外)が生息しています。
 山芋、パイン、マンゴー、メロン、もも、りんご ※カワハギ、海藻類、小魚類はえび、かにが混ざる漁法・生息域で捕獲されています。
 くるみ、カシューナッツ、ごま、アーモンド、まぐろ、牛肉 ※給食で使用しているかまぼこ等の練り製品は卵抜きを使用しています。卵入りを使用の際は、下記の表に記載します。
 ※大量調理を行うため、微量のアレルゲンの混入(コタミネーション)を完全に避けることはできません。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくるものになる食品	(さいろ) おもにエネルギーのもとになる食品	(みどり) おもに体の調子を整えるものになる食品	調味料
1	水	わかめごはん だんご汁 白菜のそぼろ炒め	わかめ 鶏肉、油揚げ、みそ 鶏肉、厚揚げ、高野豆腐	こめ 団子(小麦) 大豆油、てん粉	大根、にんじん、長ねぎ、しいたけ 白菜、にんじん、たまねぎ、あお豆、しょうが	特ア7 伊印(鶏) 特ア7 伊印(鶏)
2	木	ごはん 麻婆ポテト 揚げギョーザのシークワーサーボン酢かけ エクレア	豚肉、豚レバー、大豆、豆腐、みそ ギョーザ(小麦・大豆・豚)	こめ じゃがいも、ごま油、大豆油、てん粉 大豆油 小麦粉、ショートニング、砂糖、チョコ(カカオ)	にんじん、たまねぎ、あお豆、しょうが 玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、シークワーサー果汁	麻婆豆腐の素(小麦・大豆・豚・ゼラチン・ごま・かき)、オイスターソース(特・特ア)、ポークピジョン(豚・鶏)、甜面醬・コチジャン(大豆)
6	月	クッパ風おじや 春雨と豚肉炒め 野菜コロッケ	卵、鶏肉 豚肉	こめ、大豆油、ごま油、てん粉、ごま 春雨、大豆油、ごま油	ほうれんそう、にんじん、ねぎ、もやし、にんにく、しょうが にんじん、たまねぎ、たけのこ、にら	特ア7 伊印(鶏)、白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば) 特ア7 伊印(特・特ア)
7	火	ごはん 鳥野菜のソブシー 小魚のあめがらめ 長中パッケージのり	鶏肉、魚団子(大豆)、厚揚げ、みそ カエリ、大豆 のり、昆布、かつお節、いりこ	こめ 水あめ、アーモンド、ごま 砂糖	こめ 青パパイヤ、冬瓜、にんじん、小松菜、こんにゃく	特ア7 伊印(鶏)
8	水	ごはん 大根のみそ汁 五目きんぴら こもちししゃも天ぷら コッペパン	鶏肉、みそ 豚肉、油揚げ 子持ちししゃも	こめ じゃがいも ごま、大豆油、ごま油 小麦粉、てん粉、大豆油	大根、にんじん、ねぎ、しいたけ ごぼう、こんにゃく、にんじん、ピーマン	特ア7 伊印(鶏) 特ア7 伊印(鶏)
9	木	豆乳クリーム煮 トマトオムレツ 手作りりんごジャム	鶏肉、白いんげん豆、豆乳 卵、豚肉、大豆、ゼラチン 手作りりんごジャム	小麦粉、砂糖、ショートニング じゃがいも、米粉、乳なしマーガリン(豆) 大豆油、てん粉、砂糖、なたね油 砂糖、コーンスターチ	マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、白菜、ペイリープス、にんにく トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく りんご、レモン果汁	大豆由来成分 特ア7 伊印(鶏)、米粉豆乳ホワイトルウ(大豆) コンソメ(小麦・鶏)
10	金	ごはん つくね中華スープ ルーロー飯(具) オレンジ1/4	豚肉、つくね(大豆・鶏・豚) 豚肉	こめ じゃがいも ごま、大豆油、ごま油	大根、にんじん、しいたけ、長ねぎ たまねぎ、小松菜、もやし、にんじん、たけのこ、しいたけ、しょうが オレンジ	特ア7 伊印(豚・鶏) 特ア7 伊印(特・特ア)
13	月	ごはん さつま汁 豚しゃぶサラダ 冷凍ムース	鶏肉、豆腐、みそ 豚肉 練乳、牛乳、クリーム、脱脂粉乳	こめ ざといも ごま、ドレッシング(小麦・ごま・大豆)	にんじん、大根、長ねぎ もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、シークワーサー果汁	特ア7 伊印(鶏)
14	火	ごはん ちゃんこ かに玉風卵焼き	鶏肉、豆腐 オムツ(卵・小麦・大豆)、かまぼこ	こめ 大豆油、てん粉	にんじん、たまねぎ、しめじ、白菜、長ねぎ、しょうが ピーマン	特ア7 伊印(鶏)
15	水	ごはん おでん 昆布の佃煮 オレンジ1/4	豚肉、肉団子(大豆・鶏・豚)、厚揚げ、かまぼこ、昆布 昆布、ひじき、かつお節、高野豆腐	こめ じゃがいも ごま、水あめ	大根、チンゲン菜、にんじん、こんにゃく 赤しそ オレンジ	特ア7 伊印(鶏・豚)
16	木	チリビラのヤファラジュシー ウムニ 野菜かきあげ 豚キムチどん	豚肉、もずく、油揚げ	こめ、大豆油 紅芋、さつまいも、白玉粉、砂糖 大豆油、小麦粉 うどん(小麦)、大豆油	大根、にんじん、にら、しいたけ レモン果汁 玉ねぎ、にんじん、ごぼう、春菊 キャベツ、にんじん、玉ねぎ、小松菜	特ア7 伊印(鶏) 特ア7 伊印(鶏)
17	金	ツナボテウサラダ イカフライ	ツナ いか	じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ(大豆)、ドレッシング パン粉(小麦)、小麦粉、てん粉、大豆油	ブロッコリー、コーン、にんじん	
20	月	ごはん 森のきのこカレー タビオカコナッツミルク	鶏肉、鶏レバー 牛乳、脱脂粉乳	こめ じゃがいも、乳無しマーガリン、小麦粉、大豆油 小麦粉、砂糖、ショートニング、黒糖 小麦粉、砂糖、ショートニング、黒糖、ココア、大豆油	にんじん、たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、ブロッコリー、コーン、にんにく、りんご もも、みかん、アロエ	大豆由来成分 特ア7 伊印(小麦)、デミグラスソース(小麦・鶏)、70%ド-小麦・大豆・鶏・牛・ゼラチン
21	火	(小)黒糖パン (中)ココア揚げパン ポトフ イタリアンサラダ	脱脂粉乳 脱脂粉乳、きなこ ウインナー(鶏・豚)、黒塩せき ペーコン(豚) ツナ	こめ じゃがいも	にんにく、にんじん、たまねぎ、白菜、しめじ ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン、にんにく	大豆由来成分 特ア7 伊印(鶏・豚)
22	水	ごはん イナムドウチ 大根のウサチ いわしの甘露煮 塩ちんすこう	豚肉、かまぼこ、みそ ツナ、かつお節 いわし、寒天 塩ちんすこう	こめ 砂糖、水あめ、てん粉 小麦粉、砂糖、ラード、ショートニング	しいたけ、こんにゃく 大根、きゅうり、にんじん	特ア7 伊印(鶏・豚) 小麦・大豆由来成分 小麦・大豆・豚肉由来成分
24	金	(小)あさりごはん (中)深川めし 青菜のみそ汁 ちくわの磯辺揚げ	あさり、油揚げ あさり、油揚げ、昆布 鶏肉、わかめ、みそ ちくわ、あおさ	こめ、油、砂糖 こめ、もち米、大豆油 じゃがいも 小麦粉、てん粉、大豆油、砂糖	にんじん、ごぼう、こんにゃく、しょうが にんじん、ごぼう、こんにゃく、あお豆、しょうが たまねぎ、にんじん、小松菜	かきエキス、昆布エキス 特ア7 伊印(鶏)、オイスターソース(特・特ア)
27	月	ごはん 鶏じゃが さんまかばすレモン煮	鶏肉、油揚げ さんま	こめ 大豆油、じゃがいも 砂糖、てん粉	にんにく、にんじん、たまねぎ、あお豆、こんにゃく かばす、レモン	小麦・大豆由来成分
28	火	ごはん 豆腐と冬瓜のみそ汁 ブロッコリーのマヨあえ アジフライ	豚肉、豆腐、みそ ツナ あじ	こめ ノンエッグマヨネーズ(大豆) 小麦粉、パン粉、大豆油	白菜、しいたけ、冬瓜、にんじん、しょうが ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン	特ア7 伊印(鶏)
29	水	きのこミートソースパスタ カツオカツ レモンフルーツポンチ	豚肉、鶏レバー、大豆 カツオ	スパゲッティ(小麦)、大豆油 小麦粉、パン粉、大豆油、砂糖、てん粉 砂糖、はちみつ	にんじん、たまねぎ、しめじ、しいたけ、マッシュルーム、トマト、にんにく 玉ねぎ、しょうが もも、ぶどう、洋なし、パイン、チェリー、みかん、アロエ、レモン	特ア7 伊印(豚・鶏)、デミグラスソース(鶏)
30	木	ごはん こくみ春雨スープ キンパ風どんぶり オレンジ1/4	みそ、豆乳 牛肉、高野豆腐、のり	こめ 春雨、てん粉 ごま油、ごま、てん粉	しいたけ、にんじん、白菜、長ねぎ、にんにく、しょうが ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、にんにく オレンジ	特ア7 伊印(鶏)、オイスターソース(特・特ア)、テンメンジャン(大豆) 甜面醬(大豆)、白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば)