

# 11月の予定献立表

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	体の調子をととのえる



※材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。  
※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気を付けて食べましょう

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	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て	11月 給食目標 感謝の気持ちを持って食べよう!	1(火) おはなし給食 おむすびころんちよ あんどんすー ごはん 里芋とうずら卵 のそぼろ煮	2(水) おはなし給食 マーシャルビーンズ (チョコジャム) (兼小・兼中なし) やさしいガーリックソテー コッパン さわやかおまめのすうぶ (その他学校) あげパン(兼小・兼中)	3(木) 文化の日 文化の日	4(金) りんごの日献立 青りんごゼリー ぶた肉のアップルソース ごはん お豆のスープ
	7(月) おはなし給食 明治プリン かぼちゃコロッケ ツナときのこのスパゲティー	8(火) いい歯の日献立 ゴマなしミニフィッシュ ぶた肉とごぼうのあまから煮 ごはん 秋のけんちん汁	9(水) おはなし給食 さつま芋と栗のタルト ピピンパ ごはん クッパ風スープ	10(木) こくとうビーンズ ホキ天玉揚げ ごはん とりだんごと野菜の くろず炒め	11(金) おはなし給食 ルルとララのキラキラゼリー ごはん ぼくんちカレーライス
	14(月) 柿(かき) さばのゆずみそ煮 ごはん 秋の白玉団子汁	15(火) スライスチーズ (番小・真小・ 米小・三中なし) ハンバーグブラウンソースかけ バーガーパン とりときのこの クリームスープ あげパン(番小・真小・米小・三中)	16(水) いもの日献立 芋かりんとう ごはん とうふのカレー煮	17(木) グレープフルーツ きつねもち 五目うどん(麺)五目うどん(具)	18(金) 食育の日献立 さつまポテト フーイリチー ごはん イカスミ汁
	21(月) マロンもち ごはん 鶏と大根のはるさめ煮	22(火) 和食の日献立 ミニたい焼き スルルーのシークワサーソースかけ ごはん シカムドゥチ	23(水) 勤労感謝の日 勤労感謝の日	24(木) マスカットゼリー ミニ肉まん 焼きそば(麺) 麻婆あんかけ(具)	25(金) スライスチーズ タコスミート ごはん もずくスープ
	28(月) みかん 切り干し大根のエスニック炒め ごはん 海鮮風ワンタンスープ	29(火) 糸満市より頂きました♪ パッションフルーツゼリー ぶた肉とじゃがいものちゅうか炒め ごはん ニラ玉スープ	30(水) 豆乳ムース チーズおから あみパンハンガリー風シチュー	今月の 糸満産野菜 こまつな 糸満市立学校給食センターHP 献立表や給食の写真を掲載♪	

## お話給食

11月は、食欲の秋・読書の秋でもありますね。そこで、本に登場する料理や食材を使った給食「お話給食」を行います。給食を食べて元気な体をつくり、読書をして心を成長させてくださいね♪

- 11/1 「オニじゃないよ おにぎりだよ」より セルフおにぎり
- 11/2 「ぎよれつのできる すうぶやさん」より さわやかおまめのすうぶ
- 11/4 「くまのがっこう」より お豆のスープ
- 11/7 「14ひきのかぼちゃ」より かぼちゃコロッケ
- 11/9 「ばばあちゃんの やきいもたいかい」より さつま芋と栗のタルト
- 11/11 「ぼくんち カレーライス」より ぼくんちカレーライス
- 11/11 「ルルとララのキラキラ ゼリー」より ルルとララのキラキラゼリー

## 11月8日は いい歯の日

生涯にわたって口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。



## よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。かみごたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつけましょう。



## 食事のあいさつってどんな意味があるの?



かかわった人や命への感謝が込められているよ

いただきます  
食べ物をもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま  
漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回って来てありがとうという意味です。

## 勤労感謝の日に 思いを伝えよう



11月23日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」と定められています。身近な人たちに感謝の気持ちを伝えてみませんか?

## 給食はいろいろな人に 支えられています



学校給食は栄養士をはじめ、調理師さんや生産者さん、運送業者さんなどの力によって、みなさんのもとに届けられています。

※「アレルギー献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。
※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に献立の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。

Table with columns: 日 (Day), 曜日 (Day of Week), こんだて (Menu), (あか) おもに体をつくるものになる食品 (Food for body building), (きいろ) おもにエネルギーのものになる食品 (Food for energy), (みどり) おもに体の調子を整えるものになる食品 (Food for balance), 調味料 (Seasoning), 栄養価(小) (Nutrition small), 栄養価(中) (Nutrition medium). Rows include days like 1 火, 2 水, 4 金, 7 月, 8 火, 9 水, 10 木, 11 金, 14 月, 15 火, 16 水, 17 木, 18 金, 21 月, 22 火, 24 木, 25 金, 28 月, 29 火, 30 水.

0 3 É È Ì Ò Ó É È é h É Ú ° ( Š ( X L J P î î , Û / Ü ü
... É È Ì Ò Ó ( Õ Ù Ò Ò à . .pw < 1 1\*(Yo H { { Å à à 9 æ â æ æ r ; r & & Å
Û / ; i N G H T T N N ; ! Å ò ò à Ò \$ à ! @ @ m E w á á ! - & f w M ! - ! ÿ ! - & Ó æ
b b w 8

fyãã ìü@ \$ # ' è Ñ è è x
f » ý ù ù ü 6 Š ( 7 ù 6 ; r 7 É È ÷ Û î \$ Ý • \* ý Š ( ; r F ð Ý ÷ Û è
f ý / , n P ù à / C 3 E ( s ; è è Û Ü ý ç † C ø % Ý æ ÷ Ò è \* & 9 è à y : Ý È Û 1 7 , W æ Ý P ý è ÷ Ò è f 1 7 , W ã i & p o 2 ý É È \$ 1 , ø è ! 6
f % ò i x \$ ù Š / è ÷ Ò % \* ( L i n + Û Ü ù # ã ÷ Ò è
f D } % • g ù M e # ç è È i Ý Ò è
f , è Ò i 7 Ý ' 5 ù A ð ° Ä ù . Ý Ó È i y ä Ü \* y ä ? w C + ø Û ä Ò i i à ñ æ Ò