

※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)など骨のある可能性がある食材や丸くツルツルした食材はよくかんで
 気を付けて食べましょう。
 ※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「アレルギー献立表」
 で内容を必ず確認しましょう。学校においても毎日確認してください。



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

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	 糸満市立学校給食センターHPでレシピも掲載中！	今月の糸満産食材 こまつな だいこん葉 きゅうり ねぎ(一部) いか		琉球ゴールデンキングス 岸本選手の勝負めし おきなわそば	1(金) のこさず食べよう こくとうまんじゅう チデークニーイリチー ごはん さかなじる
	4(月) 振替休日 11月 給食目標 感謝の気持ちを持って食べよう！ 	5(火) 牛乳をのもう ぶたにくとじゃがいものちゅうかいだめ ごはん たまごスープ	6(水) コッペパン さつまいもとにんじんのあまからソテー コッペパン(その他の学校) ABCスープ あげパン(喜小・真小・米小・三中)	7(木) 胃の働き いわしのうめ ごはん ちくぜんに	8(金) いい歯の日 ナッツとさかな レンコンつくね そば(めん) やさいそば(しる)
	11(月) きんぴらごぼう マスカットゼリー きんぴらごぼう ごはん さかなそうめんじる	12(火) 風邪予防 チョコジャム スクランブルエッグカレー風味 コッペパン トマトスープ	13(水) 1日3食 わふうドレッシング スティックなつとう ゆでやさい ごはん とんじる	14(木) みそ汁 もずくどん ごはん さつまいものみそしる	15(金) スパゲティ チーズだいふく スパゲティナポリタン いかフライ
	18(月) 韓国料理 ビビンバ ごはん わかめスープ	19(火) スポーツと貧血 あげぎょうざ (小1個・中2個) 糸満産イカイり はっぼうさい ごはん	20(水) かぼちゃのにももの はいがふりかけ かぼちゃのにももの ごはん ぐだくさんみそしる	21(木) 琉球料理の日 ムンクーグア ゆかりごはん ゆし豆腐	22(金) 食事に込めるあいさつ とうにゅうプリン わふうパスタ ささみカツ
	25(月) 和食文化 さんまのかばやき ごはん こんさいのうまに	26(火) さわやかお豆のスープ ラタトゥイユ さわやかお豆のスうぶ こくとうパン	27(水) スローフード うんしゅうみかん ツナそぼろどん ごはん もずくのみそしる	28(木) 手洗いについて ホイコーロー ごはん はるさめスープ	29(金) カレーライス フルーツあんじん ごはん チキンカレー

おはなし給食

読書の秋・食欲の秋！ということで、本に登場する料理や食材を使った「おはなし給食」を行います。

本のタイトル **こんだて**

- ★11/11 きんぴらきょうだい…きんぴらごぼう
- ★11/13 はなちゃんのみそ汁…さつまいものみそ汁
- ★11/15 こまったさんのスパゲティ…スパゲティナポリタン
- ★11/20 ぐりとぐらとすみれちゃん…かぼちゃのにももの
- ★11/26 ぎょうれつのできるすうぶやさん…さわやかお豆のスうぶ
- ★11/29 給食室のいちにち…チキンカレー

「いただきます」 「ごちそうさま」

食事のあいさつ

食べ物を食べるということは、動植物の命をいただくことにもつながります。その食べ物をいただくことや、料理をしてくれた人に感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしっかりとしましょう。

11月8日は いい歯の日

かみごたえのある食品で かむ力アップ

食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、牛肉・豚肉などのかみごたえのある食品を取り入れてみましょう。

歯の健康を保ちましょう。