

11月給食だより

欠食校がある時は
学校名を表示

はいにくあえ

料理とはいぜんの
参考にして下さい

給食時間に
学習する内容

奥小欠食





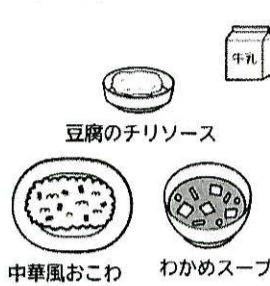





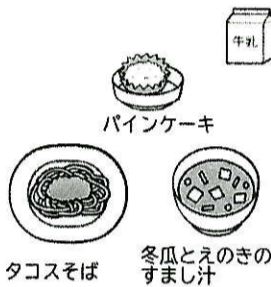
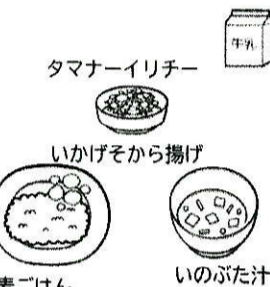
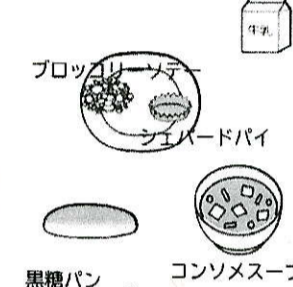


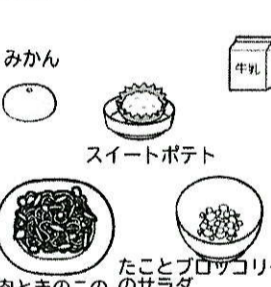
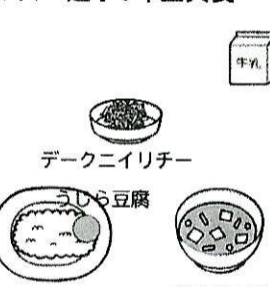

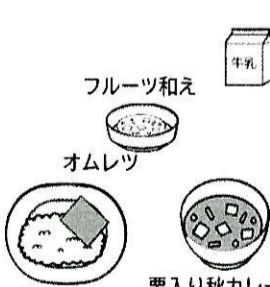
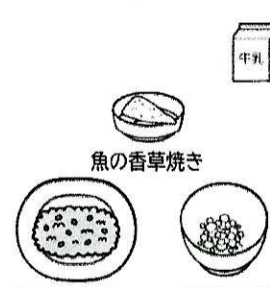
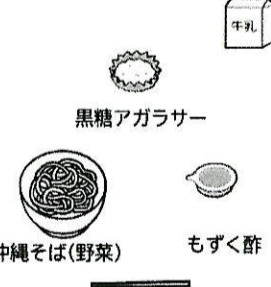


はりこーやー
えのきの
みそ汁

もずく酢

にーやー日

国頭村立学校給食センター
TEL: 0980-41-2088
FAX: 0980-41-5015

※ 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。
※ 予定献立表(アレルギー表)も合わせ
てご覧ください。

<p>こ ん だ て</p>	<h2>「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち</h2> <p>日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。皆さんも食べる前はきちんとあいさつしていますか？それぞれ、どのような意味があるかみてみましょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="346 489 829 712"> <h3>いただきます</h3> <p>「いただく(頂く/戴く)」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。</p>  </div> <div data-bbox="840 489 1323 712"> <h3>ごちそうさまでした</h3> <p>「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。</p>  </div> </div> <p>食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。</p>				<p>1(金)</p>  <p>【きな粉揚げパン】</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>4(月)</p>  <p>【気持ちを表現しよう】</p>	<p>5(火)</p>  <p>【気持ちを表現しよう】</p>	<p>6(水) 国中2・3年生欠食</p>  <p>【カルシウム】</p>	<p>7(木) 国中2・3年生欠食 辺小5年生欠食</p>  <p>【お米の甘味を感じよう】</p>	<p>8(金) 国中2・3年生欠食 辺小5年生欠食</p>  <p>【いい歯の日】</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>11(月)</p>  <p>【食事のあいさつ】</p>	<p>12(火)</p>  <p>【きれいな姿勢】</p>	<p>13(水)</p>  <p>【タコライス】</p>	<p>14(木)</p>  <p>【今週日曜はクイナの日】</p>	<p>15(金)</p>  <p>【沖縄の黒糖】</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>18(月) 国中欠食</p>  <p>【脳のエネルギー源と主食】</p>	<p>19(火)</p>  <p>【お米クイズ!】</p>	<p>20(水)</p>  <p>【国頭産のみかん】</p>	<p>21(木) 辺小6年生欠食</p>  <p>【琉球料理】</p>	<p>22(金) 辺小6年生欠食</p>  <p>【こんにやく】</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>25(月) 奥小欠食</p>  <p>【色々な食材を食べよう】</p>	<p>26(火)</p>  <p>【骨を丈夫にしよう】</p>	<p>27(水)</p>  <p>【琉球ゴールデンキングス】 岸本選手の勝負飯</p>	<p>28(木) 奥小欠食 安田小6年生欠食 奥間小6年生欠食</p>  <p>【秋の終わり】</p>	<p>29(金) 奥小欠食 安田小6年生欠食 奥間小6年生欠食</p>  <p>【手洗いで感染症予防】</p>

日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料
1 (金)	きなこ揚げパン レンズ豆スープ	きな粉, スキムミルク 白いんげん豆, 鶏肉, レンズ豆, 牛乳	コッペパン, 油, 三温糖, 黒糖, アーモンド じゃがいも, 小麦粉, バター(乳), 生クリーム	たまねぎ, にんじん, パセリ	こしょう, 冷凍ガラチキン(卵・鶏)
	キャベツソテー ゆでたまご	ベーコン 卵	こめサラダ油	キャベツ, ほうれん草, コーン, にんじん	こしょう, しょうゆ
5 (火)	中華風おこわ わかめスープ	豚肉, 油揚げ わかめ	米, もち米, 栗煮, ごま油, こめサラダ油 ごま油	しいたけ, たけのこ, あお豆, にんじん, ごぼう, 栗ねぎ だいこん, えのきたけ, たけのこ, 長ねぎ	冷凍ガラチキン(卵・鶏), しょうゆ, みりん, 冷凍ガラチキン(卵・鶏), 冷凍ガラチキン
	豆腐のチリソース	豆腐	三温糖, でん粉	たまねぎ, にんにく, しょうが	ケチャップ, みりん, オイスターソース, 豆板醤, トマトピューレ
6 (水)	スパゲティボンゴレ いわしのかりかりフライ	あさり, ベーコン いわしのかりかりフライ (28品目無)	スパゲティ(小麦粉), こめサラダ油 油	にんじん, たまねぎ, アスパラ, マッシュルーム, トマト, にんにく	白ワイン, ケチャップ, デミグラスソース(小麦・牛肉・大豆・豚肉), こしょう
	ポテトサラダ みかん	ハム	じゃがいも, 三温糖, ノンエッグマヨネーズ	きゅうり, にんじん みかん(タルガヨー)	特濃酢, 粒マスタード, こしょう
7 (木)	麦ごはん すき焼き風煮	豚肉, 豆腐	米, 麦 三温糖, こめサラダ油	にんじん, こんにゃく, ほうれん草, しいたけ, 長ねぎ, えのきたけ	しょうゆ, みりん, スキヤキソース(小麦・大豆), かつお節
	さばのソース焼き わかめのみそだしサラダ	さば わかめ, ハム, みそ	三温糖, ごま ごま, 三温糖, ごま油	しょうが きゅうり, 切干大根, にんじん	しょうゆ, ウスターソース 酢
8 (金)	なかよしパン コンクリームスープ	鶏肉, スキムミルク, 白いんげん豆 枝豆と豆腐のミンチカツ(小麦・大豆・鶏肉)	なかよしパン じゃがいも, 小麦粉, 無塩バター 油, 三温糖	にんじん, ほうれん草, コーン	こしょう, 冷凍チキンブイヨン デミグラス(鶏・小麦), ケチャップ, ウスターソース
	ごぼうサラダ はちみつ	とりにく	ノンエッグマヨネーズ, 三温糖, ごま はちみつ	ごぼう, きゅうり, にんじん, シークワーサー	しょうゆ, 特濃酢
11 (月)	麦ごはん 麻婆豆腐	豆腐, 豚レバー, 大豆, 牛肉, 豚肉, 赤みそ	米, 麦 ごま油, でん粉	きくらげ, しいたけ, たけのこ, だいこん, たまねぎ, にんじん, 長ねぎ, しょうが, にんにく	豆板醤, 麻婆豆腐素(小麦・大豆・牛肉・豚肉・ゼラチン・ごま), オイスターソース, ポークブイヨン
	パンパンジー 大焼売	とりにく 大焼売(小麦・大豆・鶏肉・豚肉)	三温糖, ごま	もやし, こまつな, きゅうり, 赤ピーマン, しょうが, にんにく	しょうゆ, 特濃酢
12 (火)	パエリア わかさぎのシークワーサーソース	あさり, ウインナー, 鶏肉 わかさぎ	米, 麦, こめサラダ油 小麦粉, でん粉, 油, 三温糖	ピーマン, たまねぎ, 赤ピーマン, マッシュルーム, トマト, にんにく	うっちゃん, 冷凍ガラチキン(卵・鶏肉), カレー粉, こしょう, 白ワイン
	カリフラワーのごまだしサラダ りんご	ミックスビーンズ, とりにく, チーズ		シークワーサー, しょうが あお豆, ブロッコリー, カリフラワー, コーン りんご	酢, みりん, しょうゆ 胡麻ドレッシング(小麦・ごま・大豆)
13 (水)	タコスそば 冬瓜とえのきのすまし汁	牛肉, 豚肉, 大豆, ミックスビーンズ, チーズ 糸寒天	こめサラダ油, 三温糖, 糖 小麦粉, はちみつ, グラニュー糖, 無塩バター, ホケケキミックス	にんじん, たまねぎ, にんにく, キャベツ とうがんとえのきたけ	ケチャップ, ウスターソース, トマトソース, しょうゆ, パプリカ粉, チリパウダー, 赤ワイン, ビザソース(大豆)
	パンケーキ	スキムミルク, 卵, 牛乳		パイ	しょうゆ, かつお節, だし昆布 ベーキングパウダー
14 (木)	麦ごはん いのぶた汁	いのぶた, みそ	米, 麦 じゃがいも	こんにゃく, こまつな, だいこん, ぶなしめじ, ごぼう	かつお節
	いかげそ タマナーイリチー	いかげそ ひじき, 豚肉, カステラ, かまぼこ(卵)	小麦粉, でん粉, 油 こめサラダ油	きくらげ, にんじん, もやし, にら, キャベツ	こしょう しょうゆ, みりん, ポークブイヨン, かつおだし
15 (金)	黒糖パン コンソメスープ	ベーコン, 鶏肉	黒糖パン	たまねぎ, キャベツ, にんじん	こしょう, 白ワイン, しょうゆ, 冷凍ガラチキン(卵・鶏肉), 冷凍チキンブイヨン
	シェパードパイ ブロッコリーソテー	牛乳, 豚肉 ウインナー	じゃがいも, バター(乳), こめサラダ油 こめサラダ油	たまねぎ, にんじん, にんにく, トマト ブロッコリー, にんじん, こんにゃく, コーン, にんにく	冷凍チキンブイヨン, ウスターソース, ケチャップ, こしょう しょうゆ, こしょう
18 (月)	麦ごはん のつべい汁	油揚げ, 赤みそ	米, 麦 里芋, でん粉	れんこん, こんにゃく, ほうれん草, しいたけ, にんじん, 豆腐	煮干しだし(さば), かつお節
	干草焼き ひじき炒め煮	卵, 鶏肉 ひじき, 油揚げ, 大豆, 豚肉, ちきあぎ	こめサラダ油, ふ こめサラダ油, 三温糖, ごま油	にんじん, たまねぎ, ほうれん草, しいたけ にんじん, インゲン, こんにゃく	しょうゆ, みりん しょうゆ, みりん
19 (火)	わかめごはん コロコロおでん	炊き込みわかめ 鶏肉, がんも, 昆布, ちくわ, 厚揚げ, ウインナー	米, 麦 三温糖	だいこん, にんじん, こんにゃく, パクチョイ	しょうゆ, みりん, 冷凍チキンブイヨン, 煮干しだし(さば), かつお節
	納豆と青菜の和え物 アーモンドカル	納豆, 糸けずり	ごま アーモンドカル(アーモンド・ごま・カタク チイワシ)	こまつな, もやし, にんじん	しょうゆ, 粒マスタード
20 (水)	豚肉ときのこの和風スパゲティ たことブロッコリーのサラダ	豚肉, ベーコン, 糸けずり たこ, チーズ	スパゲティ(小麦粉), 無塩バター じゃがいも	ぶなしめじ, えのきたけ, マッシュルーム, しいたけ, たまねぎ, こまつな, にんにく	しょうゆ, こしょう バジルソース(大豆・乳), みりん
	スイートポテト みかん	スキムミルク	さつま芋, バター, 三温糖, アーモンド, 生ク リーム	にんじん, ブロッコリー, あお豆, レモン	
21 (木)	麦ごはん 鶏のおつゆ	鶏肉, かまぼこ, 昆布	米, 麦	みかん(タルガヨー)	
	うじら豆腐 デークニイリチー	豆腐, すり身, 卵, もずく 豚肉	三温糖, ゴマ, でん粉, 油 こめサラダ油	とうがんと, にんじん, チンゲンサイ にら, あお豆, にんじん だいこん, 切干大根, にんじん, こんにゃく, インゲン	しょうゆ, みりん, かつお節 しょうゆ しょうゆ, みりん, ポークブイヨン
22 (金)	コッペパン ポークビーンズ	豚肉, ポークビーンズ(小麦・大豆・豚肉), 大 豆	コッペパン じゃがいも, 三温糖, こめサラダ油	にんじん, たまねぎ, トマト, にんにく	こしょう, 白ワイン, ウスターソース, ケチャップ, ポークブイヨン, 冷凍ガラチキン
	くるま麺ナゲット こんにゃくサラダ	くるま麺ナゲット(小麦・鶏肉・大豆) シーチキン, ヨーグルト	ごま, ノンエッグマヨネーズ, 三温糖	こんにゃく, こまつな, キャベツ, にんじん	しょうゆ, 特濃酢
25 (月)	麦ごはん 栗入りカレー	鶏肉, レンズ豆, 大豆	米, 麦 さつまいも, 栗煮, じゃがいも, こめサラダ 油	たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, ほうれん草, トマト, しょうが, にんにく, リンゴ	マドラスカレー(小麦・りんご), デミグラス(鶏肉・小麦), カレール ウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆), ウスターソース, 冷凍ガラチキン
	オムレツ フルーツ和え	卵, ベーコン, チーズ	こめサラダ油, ふ	トマト, たまねぎ りんご, 黄桃缶, みかん缶, バイン缶, シークワーサー	こしょう
26 (火)	チキンライス 魚の香草焼き	鶏肉 さば, 粉チーズ	米, 麦, こめサラダ油 ノンエッグマヨネーズ, パン粉	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, コーン, あお豆 バジル 粉, にんにく	しょうゆ, ケチャップ, こしょう こしょう
	海藻サラダ	海藻サラダ, シーチキン		ブロッコリー, にんじん, コーン	にんじんだレッシング(オレンジ・大豆・りんご)
27 (水)	沖縄そば(野菜) 黒糖アガラサー	豚肉, ちきあぎ 牛乳	こめサラダ油, 三温糖, 糖 黒糖, 三温糖, 強力粉	しょうが, もやし, にんじん, こまつな, 長ねぎ, にら, にんにく	かつお節, 冷凍ガラチキン, 冷凍チキンブイヨン, しょうゆ, みりん, こしょう
	もずく酢	シークワーサー味もずく(小麦・大豆)			ベーキングパウダー, 重曹
28 (木)	きびごはん けんちん汁	豆腐, 油揚げ 鶏肉	米, きび 三温糖, ごま	にんじん, だいこん, ごぼう, こんにゃく, 長ねぎ にんにく, しょうが	しょうゆ, みりん, かつお節 しょうゆ, みりん
	かぼちゃのそぼろ煮 パーカーハウスパン	鶏肉	三温糖, でん粉 パーカーハウスパン	しょうが, かぼちゃ, インゲン	みりん, しょうゆ, かつお節
29 (金)	アーサーの野菜トマトスープ フィッシュフライ	ベーコン, アーサー しいら	油 小麦粉, パン粉, ごま油	たまねぎ, キャベツ, とうがんと, ぶなしめじ, トマト, にんにく	冷凍ガラチキン(卵・鶏肉), かつお節, こしょう こしょう
	キャベツのシークワーサーサラダ りんご	とりにく	三温糖, オリーブ油	キャベツ, にんじん, コーン, カリフラワー, きゅうり, 赤ピーマ ン, シークワーサー りんご	りんご酢, こしょう
	タルタルソース		タルタルソース(大豆)		