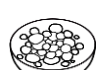
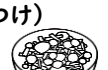
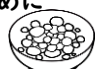
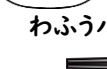


11月 の予定献立表

※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
※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。家庭・学校においても毎日確認してください。

食品群	体内でのはたらき
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！	4(火) 琉球王朝祭り  にんじんイリチー  ごはん  イナムドウチ	5(水) おはなし給食  ★ルルとララのキラキラゼリー  ごはん  こんさいのうまに	6(木) はなちゃんの味噌汁 かけてたべてね！  ツナそぼろどん  ごはん  ★わかめととうふ のみそしる	7(金) こまったさんのハンバーグ  ★ハンバーグの イタリアンソースかけ  コッペパン  マカロニの クリームスープ
	10(月) 残さず食べよう  てづくりだいがくいも (2こつけ)  ごはん  だいこんの ちゅうかに	11(火) みそについて  オレンジ  ひじきのそぼろいため  ごはん  とうがんの みそしる	12(水) 胃の働き  ナッツとさかな  とりにくごぼういため  げんまいごはん  もずくの すましじる	13(木) 風邪予防  あげさかなのラトウユユかけ  こくとうパン (カレー味)  ビーンズシチュー	14(金) 沖縄の郷土料理の汁物  ぬんくーぐわー  くろこめごはん  クーリジシ
	17(月) 14ひきのかぼちゃ  ★かぼちゃのにもの  ごはん  ぐたくさんみそしる	18(火) スローフード  やさいのガーリックソテー  ごはん  トックスープ	19(水) スポーツと貧血  ポークケチャップ  コッペパン (下記以外) あげぱん  コンソメスープ (兼小・光小・糸小)	20(木) 琉球料理の日  フータシヤー  ごはん  シカムドウチ	21(金) 食事のあいさつの意味  いわしのうめに  ごはん  おきなわふう につけ
	 糸満産野菜 ★大根菜 ★小松菜 ★冬瓜 ★きゅうり	25(火) ぼくんちのカレーライス  ごまドレッシング  きゅうりとひじきのサラダ  ごはん  ★ぼくんちの カレーライス	26(水) ちんすこう  ちんすこう  やきくりコロッケ  わふうパスタ	27(木) 沖縄の郷土料理  タマナーチャンプルー  ごはん  チムシンジ	28(金) ポトフについて  コロッケ  コッペパン  ポトフ

★ 今月の欠食★

今月は欠食の学校・学年が多いですので、確認の
ほうよろしく願いいたします。

- ・11/4(火) 西崎中
- ・11/5(水) 糸満中2年
- ・11/6(木) 糸満小1年・高嶺小6年・糸満中2年
- ・11/7(金) 高嶺小6年・糸満南小3年・糸満中2年
- ・11/10(月) 米須小・喜屋武小
- ・11/11(火) 光洋小4年
- ・11/12(水) 潮平小2年
- ・11/13(木) 糸満南小5年・糸満小3年
- ・11/14(金) 真壁小3・6年・糸満南小5年・糸満小5
年・高嶺小1・2・3年
- ・11/17(月) 真壁小6年・糸満小5年
- ・11/19(水) 高嶺小4年
- ・11/20(木) 糸満小6年
- ・11/21(金) 糸満南小2年・糸満小6年・西崎中3年・
糸満中3年
- ・11/25(火) 西崎小1・4年
- ・11/26(水) 兼城中1・2年
- ・11/27(木) 光洋小5年・糸満南小1年・兼城中2年
- ・11/28(金) 光洋小5年・西崎小5年・兼城中2年

♪沖縄の郷土料理コラム♪

沖縄の郷土料理の特徴「ちゃんぷるー料理」

「ちゃんぷるー料理」：豆腐を主材料にして、季節の野菜などと一緒に混ぜた油いため
のこです。



ゴーヤーチャンプルー



チキナーチャンプルー



タマナーチャンプルー

チャンプルー料理は食
材によって作り方が少し
変わってくるよ♪



Q. 左の沖縄の郷土料理名は何でしょう？

ヒント！材料はくるま麩（ふ）卵、ニラ、調味料、だし

★こたえは献立表の右下にあるよ！

「ちゃんぷるー料理」と似ている料理2選！！

「イリチー」：乾燥食材や水分が少ない食
材をかつおだしや豚だしで炒め煮た料理で
す。

「タシヤー」：方言で炒めるという意味で、
特にそうめんやごはん等の炭水化物をさつ
と炒めた料理です。

引用：「松本嘉代子のイチから琉球料理～家庭料理の作り方」

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

- ★11/5(水) ルルとララのキラキラゼリー……ルルとララのキラキラゼリー
- ★11/6(木) はなちゃんのみそしる……わかめととうふのみそしる
- ★11/7(金) こまったさんのハンバーグ……ハンバーグのイタリアンソースかけ
- ★11/17(月) ぐりとぐらとすみれちゃん……かぼちゃのにもの
- ★11/25(火) ぼくんちのカレーライス……ぼくんちのカレーライス

おはなし給食には献立名に★印がついています。



A. フータシヤー
11/20(木) の給食
でも登場します

