


令和5年

11月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で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。

食品群	体内でのたらしき
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	体の調子をどとのえる

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	26.8	18

こ ん だ て	<p>《 今月のきゅうしょくもくひょう 》 かんしゃして たべよう!</p>  <p>生産者さん ドライバーさん 調理員さん 給食</p> <p>自然のめぐみや、作ってくれた人への感謝の心をもって、 おいしくいただきます。</p>			
	栄養価	E 565 P 20.7 F 13.4	E 553 P 21.4 F 25.5	E 623 P 23.3 F 26.3
こ ん だ て	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)
	E 570 P 20.3 F 20.2	E 615 P 27.3 F 13.6	E 610 P 24.1 F 25.2	E 594 P 25.7 F 18.9
こ ん だ て	13(月)	14(火) 6の3★メニュー	15(水)	16(木) いいもの日
	E 587 P 23.2 F 19.0	E 749 P 30.0 F 24.3	E 557 P 22.1 F 12.9	E 669 P 21.0 F 16.1
こ ん だ て	20(月) 6の4★メニュー	21(火)	22(水) 6の1★メニュー	23(木)
	E 587 P 23.2 F 19.0	E 490 P 20.1 F 11.3	E 616 P 23.0 F 25.5	E 602 P 28.2 F 16.5
こ ん だ て	27(月)	28(火)	29(水)	30(木) 6の2★メニュー
	E 675 P 19.8 F 19.2	E 527 P 21.2 F 14.0	E 637 P 29.2 F 23.0	E 546 P 19.8 F 18.5

※材料・天候によって献立を変更することがあります。 ※魚や肉には骨がついている可能性があります。気をつけて食べて下さい。

6年生が考えた『金城小のみんなに食べてほしい、栄養バランスのよいメニュー』が出ます!!

9月に家庭科の授業で、1食分の献立のたて方を学んだ6年生。栄養バランス、彩り、地場産物の活用、食材の旬、さらに調理方法にもこだわり、各学級が給食の献立を考えてくれました。授業の中では、“和食・洋食・中華どれにしようか” “沖縄の地場産物って何だろう” “みんなが喜ぶ料理はどんな料理かな” など、悩み、考え、調べて、活発に友達と意見交換をしていました。6年生の想いが詰まった献立の登場を、お楽しみに♪

11/14(火)：6年3組さん★「メモリーズランチ」

修学旅行の朝食で食べた、思い出の“タコミートグラタン”を金城小のみんなに食べてほしい!との思いで、メモリーズランチに決めました。思い出の味を再現できるように、給食室もがんばります!!

11/20(月)：6年4組さん★「」

人気メニューのラーメンに、旬の野菜を入れる工夫がされています。キムチ和えにチーズをプラスすることで、カルシウムアップの工夫も♪

11/22(水)：6年1組さん★「とってもおいしい洋食メニュー」

彩り・食材の旬・美味しさにこだわった、ボリュームたっぷりの洋風こんだて。ミルメークで、牛乳の残量を減らす工夫もされています。

11/30(木)：6年2組さん★「みんながおいしく食べられる中華料理」

栄養バランスのよい中華風のこんだて。低学年でも食べやすいように、からさをひかえたキムチチャーハンが登場します。