

# 令和2年 11月 学校給食予定こんだて表

那覇市立真嘉比小学校給食室  
TEL:917-3473

こ ん だ て	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金) ★いい歯の日こんだて
	チンゲンサイのごまあえ 牛乳 とりのマスタードやき 麦ごはん とうがんのすりながし汁	ぶんかひ 文化の日 文化の日	ぶどう 牛乳 ちゅうかちまき風ごはん はるさめスープ	ヌンクーグラー 牛乳 芋くじアンダギー 麦ごはん アーサとえのきのみそ汁	いわしのかばやき風 牛乳 もちきびごはん いりどり
小学校	E 564 P 23.2 F 18.8	E 491 P 20.2 F 15.0	E 560 P 21.4 F 13.4	E 579 P 23.6 F 15.3	
こ ん だ て	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
	みかん ブロッコリーサラダ 牛乳 麦ごはん 秋やさいカレー	油あげのごまあえ 牛乳 ほきのもみじやき もちきびごはん もずくのすまし汁	ちぐさやき 牛乳 ひじきごはん おひたし	パンにサラダやハム、チーズをはさんでたべよう かき 牛乳 セルフサンドイッチ コーンスープ	サクッとそら豆 ホイコーロー 牛乳 麦ごはん ごもくスープ
小学校	E 635 P 20.4 F 19.3	E 559 P 23.7 F 18.1	E 519 P 21.8 F 18.4	E 655 P 25.7 F 27.1	E 540 P 19.0 F 15.8
こ ん だ て	16(月) ★いもの日こんだて	17(火)	18(水)	19(木) ★食育の日こんだて	20(金)
	牛乳 やさいそば べにいもかりんとう	牛乳 きぬがさどん(麦ごはん) なめこのみそ汁	なし 牛乳 大豆とカエリのあまからに 麦ごはん さといものうまに	スンシーイリチー 牛乳 とりのからあげ 麦ごはん アーサ汁	ツルツルいため 牛乳 さんまのゆずみそに もちきびごはん さつま汁
小学校	E 540 P 26.5 F 15.8	E 579 P 26.8 F 17.5	E 566 P 23.9 F 13.8	E 588 P 24.1 F 19.5	E 593 P 25.0 F 18.4
こ ん だ て	23(月)	24(火) ★和食の日こんだて	25(水)	26(木)	27(金)
	きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日 麦ごはん マーボーだいこん	やさいのうめあえ 牛乳 ふきよせごはん 魚そうめん汁	ポテトサラダ 牛乳 あじゴマフライ 麦ごはん さわにわん	チキンのパジルやき 牛乳 スパゲティナポリタン フルーツヨーグルト	お芋のだいふく 牛乳 ぶた肉のねぎ塩いため 麦ごはん 卵とニラのスープ
小学校	E 515 P 23.6 F 14.4	E 621 P 24.5 F 21.2	E 546 P 23.4 F 21.8	E 558 P 21.8 F 12.6	
こ ん だ て	30(月)	※給食の1日の基準栄養価 E=エネルギー 650Kcal、P=たんぱく質 21.1~32.5g、F=脂質 14.4~21.7g ※食物アレルギーのある児童は、食べる前にうら面の「詳細献立表(アレルギー)」で内容を確認しましょう。 ※材料・天候によって献立を変更することがあります。			
	小学校	E 606 P 24.3 F 17.8	11月 給食目標 ○感謝の気持ちをもって食事をしよう ●力や熱のもとになる食品をしよう		

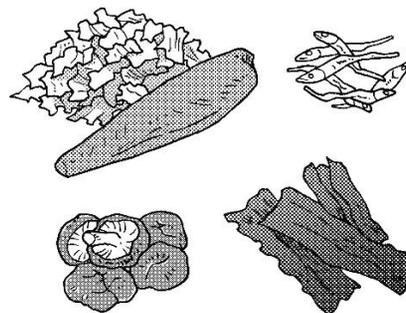
## 給食だより11月

## 和食の基本だし



平成25年に「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産とは、芸能や伝統工芸技術などの形のない文化のことです。和食の特徴は以下の4つで、みんなで受け継いでいくことが大切です。

- ① 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ② 健康的な食生活を支える栄養バランス
- ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ④ 正月などの年中行事との密接な関わり



だしは食材の「うまみ」を取り出した汁のことで、和食の味の基本になっています。日本のだしは、おもにかつお節やこんぶ、煮干し、干しいたけなどの乾燥した食品で取ります。だしを

使うと塩を少し入れただけでもおいしく感じられ、塩分を減らすことができます。真嘉比小学校の給食でも、かつおだしやこんぶだしを使って、うまみの効いた料理になるように工夫しています。

