

令和5年11月予定献立表

那覇市立松島小学校

電話:917-3325

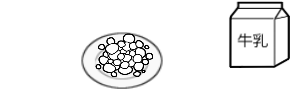
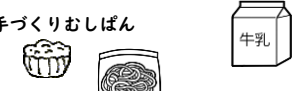
FAX:917-3485

※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	小学校	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		650	26.8	18.05

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

こ ん だ て	 歯を大切にしていますか? こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます! 11月8日はいい歯の日 ・甘い菓子や飲み物、歯みがきはめんどいから食べない ・あまりかまなくても食べられるやわらかい食べ物が好き  ひとくち 一口30回噛んで食べてみましょう~! おしば よぼう 虫歯予防にもなりますよ!!				1(水)  くだもの(バナナ) さばのしおやき きむたくごはん かきたま汁 E 608 P 28.6 F 20.2 「キムチ」+「たくわん」できむたくごはん。キムチのピリ辛とたくわんのコリコリでやみつきです。				2(木) 運動会前日応援献立  シークワーサーゼリー シーザーサラダ ごはん チキンストロガノフ E 654 P 20.9 F 18.4 松島っ子に人気のチキンストロガノフの登場です。シークワーサーゼリーで疲労回復して明日は頑張りましょう!				3(金) 								
	小学校	6(月)				7(火)				8(水) いい歯の日				9(木)				10(金)			
						 くだもの(柿) しゅうまい きびごはん とうがんのちゅうかに E 615 P 21.7 F 17.3 今が「旬」のかき。旬の果物にはたくさんの栄養が入っています。味わって食べましょう。				 ミルクグラー こごかなのあめがらめ ごこまいごはん こんさい汁 E 641 P 24.3 F 19.4 今日はゴロ合わせて「いい歯」の日。強く丈夫な歯を作るためにも一口30回目標に噛んでみましょう!				 ブロッコリーソテー ピザトースト キャロットスープ E 624 P 24.5 F 24.6 ピザトーストは日本で生まれた料理とか。一枚一枚具材をのっけて給食室で仕上げました。				 ハンバーグのきのこあんかけ あきのかおりごはん アーサー E 520 P 27.7 F 15.3 あきのかおりごはんには「くり」が入っています。秋ならではの味覚を堪能して下さい。			
小学校	13(月)				14(火)				15(水) 七五三祝い献立				16(木) いもの日				17(金) 食育の日				
	 ビーンズサラダ スパゲティナポリタン コーンポタージュ E 626 P 21.9 F 28.4 ビーンズサラダには色とりどりの豆が入っています。体を作るもとになるたんぱく質がたくさん入っていますよ。				 ヨーグルト レバニラ炒め むぎごはん 肉団子スープ E 586 P 23.8 F 11.6 鉄の王様、レバー! 苦手な人もまずは一口挑戦してみましょう!!				 アセロラミルクゼリー きんぴられんこん ちらしずし わかたけじる E 579 P 21.6 F 12.8 今日は、七五三祝い献立です。二色の千歳飴にみたて二色ゼリーの登場です。				 くだもの(りんご) ちぐさ焼き にしょくいもごはん なめこのみそじる E 605 P 22.9 F 22.4 今日はゴロ合わせて「いいイモの日」です。沖縄方言でイモは、「ウム」「ンム」と呼びます。				 クレープイリチー 魚の天ぷら ごはん イナムドゥチ E 604 P 29.9 F 15.1 毎月19日は食育の日です。今日は魚てんぷらの登場です。1匹ずつ衣をつけて丁寧に揚げました。				
こ ん だ て	20(月)				21(火)				22(水)				23(木)				24(金) 和食の日				
	 チンジャオロース はるまき きびごはん ちゅうかスープ E 649 P 22.1 F 22.2 ピーマンが主役! チンジャオロース。ピーマンと肉の細切り炒めです。好き嫌いせず食べましょう!!				 魚のマヨ焼き(カップ) もずく丼 すまし汁 E 621 P 29.6 F 17.6 もずく丼には、沖縄で水揚げされた「もずく」を使用。もずく丼は学校栄養士が考案したメニューです。				 手づくりむしばん はくさいとちくわの甘酢和え やさいそば E 576 P 25.7 F 17.3 今日の蒸しパンは給食室の手作りです。感想聞かせてくださいね★				11月23日は 勤労感謝の日 食べ物をつくってくれる人や食べられることに感謝しましょう。 				 ほうれん草のおひたし さんまのかぼすレモン煮 きびごはん じゃがいものみそ汁 E 613 P 24.7 F 19.3 今日は「和食の日」。和食は素材の味を生かし、栄養バランスが良い献立です。積極的に取り入れましょう!!				
こ ん だ て	27(月)				28(火)				29(水)				30(木)				11月24日 和食の日				
	 さといものうまに あぶらみそ むぎごはん ゆし豆腐 E 698 P 28.5 F 15.6 秋野菜のさといも。ねっとりとした食感がクセになりますね。スーパーで購入するときは泥付きを選びましょう!				 くだもの(温州みかん) にんじんシリシリ とりごぼろごはん さかなじる E 543 P 28.3 F 15.9 ごぼうには、お腹の中を掃除してくれる食物繊維が豊富に含まれています。よく噛んで食べましょう!				 パイ チキンのハニーマスタードやき コッペパン チリコンカン E 614 P 29.2 F 20.0 チキンのハニーマスタード焼きには、はちみつを使用しています。自然な甘さを味わってください。				 チーズ かいそうサラダ ごはん あきやさいカレー E 665 P 24.1 F 21.2 あきやさいカレーに、秋を代表する野菜「なす・きのこ・れんこん」が入っています。				11月24日 和食の日 日本人の伝統的な食文化である「和食」について考える日です。この日は、県産・国産の食材を使用し「だし」をきかせた調理を行います。 だしの風味をかんじてみましょう 