



令和6年11月 予定献立表



那覇市立松島小学校
TEL: 917-3485
FAX: 917-3485

※食物アレルギーのある児童は、自宅や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。

家庭や学級においても毎日確認をしてください。

※材料や天候によって献立を変更することがあります。

食品群	体内でのほたらき
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	26.8

～11月24日は「和食の日」～

和食の基本といわれる「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ごはん」に「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素をバランスよくとることができます。

「和食」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されました

11月8日は「いい歯の日」

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた後歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

食べ過ぎをふせぎ、肥満を予防する

消化を助け、栄養の吸収がよくなる

味がよくわかり、味覚が発達する

脳が活性化し、集中力が高まる

1(金)

さばのピリからやき
おかかあえ

たけのごはん

E	560	P	27.5	F	20.0
---	-----	---	------	---	------

「サバを読む」数をごまかす際に用いられますが、これは、市場でサバを数えるのに早くて読み、数をごまかしていたこととされています。

4(月) 文化の日振替休

★11月の給食目標：
食事のあいさつをきちんとしよう

★11月の栄養目標：
間食のとり方を見直そう

5(火)

キムチあえ
はるまき
ごはん おでん

E	649	P	23.5	F	21.9
---	-----	---	------	---	------

発酵食品であるキムチには、乳酸菌が豊富に含まれています。さらに野菜の食物繊維、唐辛子のカプサイシンなど栄養満点！

6(水)

キーマカレー
てづくりチョコスコーン
ナン ジュリエンスープ

E	687	P	24.5	F	29.5
---	-----	---	------	---	------

「ジュリエヌ」とはフランス料理の用語で「千切り」という意味です。千切りにした野菜をコンソメで煮たスープです。

7(木)

スティックなっとう
にんじんシリシリ
ごはん イナムドウチ

E	547	P	25.7	F	14.2
---	-----	---	------	---	------

一世帯あたりにのんじん消費量日本一は、沖縄県だそうです。沖縄県民は、にんじんシリシリが好きだからかな？

8(金) 「いい歯の日」献立

りんご
かみかみサラダ
ごはん マーボーだいこん

E	598	P	23.0	F	18.0
---	-----	---	------	---	------

11月8日は「いい歯の日」。歯を健康に保つためには、よく噛むことが大切です。噛み応えのある食材を取り入れました。

11(月) 運動会振替休

かぜの予防に緑の食品を!!

野菜や果物に含まれているビタミン類は、免疫力や抵抗力を高めますので、積極的にとりましょう。

12(火)

さかなのシークワサーソース
くきわかめのすのもの
さつまいもごはん

E	555	P	24.9	F	16.8
---	-----	---	------	---	------

茎わかめとは、わかめの中央にある茎の部分で、カルシウムや食物繊維はわかめの2倍含まれています。食感も楽しいですよ。

13(水)

あつあげのちゅうかいため
ごはん みそチゲ

E	553	P	25.4	F	16.9
---	-----	---	------	---	------

「チゲ」は、キムチや肉、魚介類、豆腐などを出汁で煮込んだ韓国の鍋料理です。そろそろ鍋が美味しい季節になりますね。

14(木) 琉球料理の日

だいずふりかけ
タマナーチャンプルー
ごはん チムシンジ

E	556	P	28.6	F	13.9
---	-----	---	------	---	------

「チムシンジ」は、豚レバー(肝:チム)を煎じ(シンジ)た汁物です。貧血や風邪をひいたときに飲む昔ながらの滋養食です。

15(金)

ブロッコリーソテー
てづくりべにいもあん
コッペパン コーンスープ

E	642	P	21.5	F	24.1
---	-----	---	------	---	------

11月16日は「いい芋の日」です。沖縄の特産品である紅芋ペーストを用いて紅芋あんを作りました。パンにぬって食べてね。

18(月)

とりにくのマーレードやき
アスパラサラダ
カレーピラフ

E	563	P	21.5	F	23.4
---	-----	---	------	---	------

マーレードは、お肉を柔らかくしたり、臭みを抑えてくれる効果やお肉に照りを出し、味をまろやかにします。

19(火) 食育の日

オレンジ
おからイリチー
ごはん とりじる

E	515	P	24.7	F	11.7
---	-----	---	------	---	------

おからには、食物繊維が豆腐の30倍含まれています。かつお汁をじっくり煮含ませてイリチーにしているの、美味!残さず食べてね

20(水)

てづくりブラウニー
トマトリゾット
マカロニサラダ

E	478	P	18.3	F	21.2
---	-----	---	------	---	------

今日の給食には、21種類の食品が入っています。健康な体を作るために、毎日30品目の食品を食べるようにしましょう。

21(木)

ひじきいため
きびなごのカレーあげ
ごはん アーサととうがんのすましじる

E	534	P	24.7	F	13.7
---	-----	---	------	---	------

きびなごなどの小魚は、骨ごと食べられるため、カルシウムが豊富に含まれています。残さず食べて、丈夫な骨や歯を作りましょう。

22(金)

ビビンバ
ごはん はるさめスープ

E	535	P	25.5	F	13.7
---	-----	---	------	---	------

「ビビンバ」は「ビビン」が混ざる、「バ」がごはんの意味です。ごはん・肉・野菜が入ったバランスの良い料理です。

25(月) 6年欠食(振替休)

みかん
きんぴらごぼう
あさりのゆかりごはん すましじる

E	536	P	22.6	F	11.8
---	-----	---	------	---	------

古今和歌集にある歌から、紫草の紫色のことを緑(ゆかり)の色と呼ぶようになりました。素敵なお歌なので調べてみてね!

26(火)

りんごゼリー
ぶたにくのスタミナピラフ
ミネストローネ

E	549	P	18.5	F	17.3
---	-----	---	------	---	------

スタミナとは持久力のことです。スタミナをつけるには、炭水化物やタンパク質、鉄分、ビタミンB1をバランスよくとりましょう。

27(水)

バナナ
かぼちゃチーズやき
わふうスパゲティ

E	510	P	21.2	F	16.6
---	-----	---	------	---	------

バナナは、ビタミンやミネラル、食物繊維がバランスよく含まれているので、美肌効果・貧血予防・熱中症予防・便秘予防に効果的です。

28(木)

ソファール
ぶたどん
ごはん かきたまじる

E	584	P	28.6	F	14.5
---	-----	---	------	---	------

豚丼に入っている糸こんにゃく。しらたきとも言いますが、呼び名の違いは作られた地域と製法の違いがあります。

29(金) 6年欠食(修学旅行)

シーザーサラダ
ポークビーンズ
シナモントースト

E	669	P	28.0	F	26.5
---	-----	---	------	---	------

シナモンは、漢方薬としても重宝され、風邪や熱が出た時は、生姜とシナモンを茶に入れて飲むと体がポカポカして免疫力アップします。