平成30年

11月のよていこんだて

那覇小学校

	月	火	水	木	金
こんだて	11月5日(月)～11月9日(金)の5日間は残量調査週間です。那覇小のみなさんがどのくらい給食で栄養をとっているのかを調べるため、教室や配膳室での片付け方が違います。給食放送や、先生の話しをよく聞いて間違いがないよう協力よろしくお願いします。			1日 ☑ ・きびごはん ・肉餃子 ・バンサンスー ・大根の中華煮	2日 ☑ ・むぎごはん ・魚のもみじやき ・タマナーチャンプルー ・白菜のみそしる
あか				牛乳　ぶたにく　豚レバー 肉餃子　とうふ　みそ ハム	牛乳　チキアギ　ぶたにく ほき　みそ とうふ
き				こめ　ごま　さとう もちきび　ごま油　片栗粉 春雨	こめ　こめ油　じゃがいも 麦 ノンエッグマヨネーズ
みどり				きゅうり　シークワーサー もやし　だいこん にんじん　たまねぎ	パセリ　もやし　はくさい キャベツ　ほうれんそう にんじん
栄養価				C:657　P:24.8　F:19.5	C:582　P:24.2　F:17.4
こんだて	5日 ☑ ・むぎごはん ・うの花コロッケ ・茎わかめサラダ ・和風ポトフ	6日 ☑ ・スパゲティボンゴレ ・鶏のマスタード焼き ・大豆と野菜のサラダ ・黄桃	7日 ☑ ・きびごはん ・きびなごからあげ ・ひじきいため ・大根のみそ汁	8日 ☑ ・秋のかおりごはん ・さんまみぞれ煮 ・おかかあえ ・パイン	9日 ☑ ・胚芽あみパン ・オムレツ（トマト） ・カボチャシチュー ・キャベツのサラダ
あか	牛乳　つくね 茎わかめ ぶたにく	牛乳　とりにく　ヒヨコ豆 あさり　えんどう　きはだ ベーコン　いんげんまめ	牛乳　ﾀﾞｲｽﾞ　とうふ きびなご　ぶたにく　みそ ひじき　うすあげ	牛乳　さんま　チリメン とりにく　いとけずり うすあげ	牛乳　脱脂粉乳 オムレツ とりにく
き	こめ　ごま油　さとう 麦　じゃがいも サラダ油	スパゲティー　大豆油 ｵﾘｰﾌﾞ油 はちみつ	こめ　片栗粉　サラダ油 もちきび　こめ油　さとう 小麦粉	こめ　さとう　こめ油 麦 くり	あみパン　マーガリン じゃがいも　バター 小麦粉　こめ油
みどり	キャベツ　たまねぎ コーン　にんじん　しめじ ｼｰｸﾜｰｻｰ　しいたけ	にんじん　トマト　レモン たまねぎ　にんにく ピーマン　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ	にんじん　だいこん こんにゃく　えのきたけ ニラ　ほうれんそう	にんじん　しめじ　もやし えだ豆　ウージパウダー しいたけ　はくさい	かぼちゃ　ブロッコリー たまねぎ　にんにく にんじん　キャベツ
栄養価	C:648　P:23.3　F:16.4	C:616　P:29.7　F:21.7	C:591　P:25.0　F:16.7	C:624　P:23.2　F:19.9	C:669　P:26.1　F:26.4
こんだて	12日 ☑ ・レタスチャーハン ・ひとくち肉まん ・春雨あえ	13日 ☑ ・きびごはん ・もずく丼 ・みそ汁 ・オレンジ	14日 ☑ ・すきやきうどん ・キャベツごまあえ ・さつまポテト	15日 ☑ ・むぎごはん ・フレンチサラダ ・ポークカレー ・りんご	16日 ☑ ・きびごはん ・さばてりやき ・もやし炒め ・きのこのみそ汁
あか	牛乳　ひとくち肉まん ぶたにく　ハム 卵	牛乳　豚レバー　大豆 もずく　あぶらあげ　みそ ぶたにく	牛乳 ぎゅうにく とうふ	牛乳　豚レバー　脱脂粉乳 チーズ ぶたにく	牛乳　とりにく　みそ さば ちくわ
き	こめ　ごま油　春雨　ごま 麦　さとう こめ油	こめ　片栗粉　こめ油 もちきび　じゃがいも さとう	うどん　ごま さとう　さつまポテト こめ油	こめ　こめ油　小麦粉 麦　マーガリン じゃがいも	こめ　じゃがいも もちきび こめ油
みどり	たまねぎ　しいたけ にんじん　ウージパウダー レタス　きゅうり　もやし	にんじん　赤ﾋﾟｰﾏﾝ たまねぎ　えだ豆　コーン ピーマン　いんげん	ほうれんそう　はくさい にんじん　えのきたけ たまねぎ　キャベツ	きゅうり　コーン　レモン 赤ﾋﾟｰﾏﾝ　たまねぎ キャベツ　にんにく	しょうが　赤ﾋﾟｰﾏﾝ もやし　しめじ　なめこ チンゲン菜　えのきたけ
栄養価	C:618　P:19.7　F:19.3	C:605　P:20.9　F:14.9	C:455　P:20.5　F:16.9	C:669　P:22.6　F:18.1	C:594　P:25.7　F:16.9
こんだて	19日 ☑ ・五穀ごはん ・魚みそマヨ焼き ・からしな炒め ・なかみ汁	20日 ☑ ・むぎごはん ・芋とじゃこの揚げ煮 ・につけ ・グレープフルーツ	21日 ☑ ・ひじきごはん ・ししゃも ・しめじあえ ・たい焼き	22日 ☑ ・シナモントースト ・コーンチャウダー ・ヨーグルトあえ	23日 勤労感謝の日
あか	牛乳　中味　ぶたにく ほき 白かまぼこ	牛乳　ぶたにく 昆布 あつあげ	牛乳　ひじき　あさり ぶたにく　ししゃも 白かまぼこ　うすあげ	牛乳　ヨーグルト とりにく 脱脂粉乳	
き	こめ　黒米　さとう 麦　こめ油 もちきび	こめ　サラダ油　さとう 麦　アーモンド　水あめ 紅芋	こめ　さとう　たい焼き 麦 こめ油	パン　じゃがいも　小麦粉 マーガリン　でんぷん さとう　生クリーム	
みどり	からしな　しいたけ キャベツ　こんにゃく にんじん　しょうが	にんじん　いんげん だいこん こんにゃく	にんじん　ウージパウダー えだ豆　しめじ　こまつな しいたけ　はくさい	にんじん　コーン　みかん たまねぎ　ウージパウダー パセリ　もも	
栄養価	C:564　P:27.3　F:14.3	C:661　P:24.4　F:17.8	C:576　P:22.4　F:16.7	C:628　P:20.9　F:20.7	
こんだて	26日 ☑ ・むぎごはん ・鶏肉のさらさ揚げ ・インゲンソテー ・大根のみそ汁	27日 ☑ ・チキンピラフ ・さかなパン粉やき ・ブロッコリーサラダ ・アセロラゼリー	28日 ☑ ・ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ ・ウインナー ・チリコンカン ・野菜スープ	29日 ☑ ・むぎごはん ・いわしのおかか煮 ・磯香あえ ・煮込みおでん	30日 ☑ ・和風スパゲティ ・焼き栗コロッケ ・アーモンドあえ
あか	牛乳　うすあげ　みそ とりにく ウインナー	牛乳　チーズ とりにく しいら	牛乳　豚レバー　とりにく ウインナー　いんげんまめ ぶたにく　ボイルビーンズ	牛乳　昆布　ボール天 いわし　はんぺん のり　ぶたにく　うずら卵	牛乳　ちくわ ぶたにく ベーコン
き	こめ　小麦粉　サラダ油 麦　こめ油 片栗粉	こめ　こめ油　パン粉 麦　ｵﾘｰﾌﾞ油 マーガリン	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ こめ油 じゃがいも	こめ 麦 さとう	スパゲティー　サラダ油 ｵﾘｰﾌﾞ油 焼き栗コロッケ
みどり	しょうが　赤ﾋﾟｰﾏﾝ いんげん　だいこん エリンギ　えのきたけ	にんじん　えだ豆　パセリ たまねぎ　ウージパウダー ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　にんにく	にんじん　キャベツ たまねぎ　セロリ にんにく　ほうれんそう	こまつな　にんじん はくさい　だいこん えのきたけ　こんにゃく	にんじん　エリンギ たまねぎ　しいたけ しめじ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ
栄養価	C:632　P:23.5　F:21.9	C:646　P:26.6　F:20.9	C:572　P:29.8　F:20.4	C:624　P:28.4　F:17.9	C:540　P:25.9　F:19.1

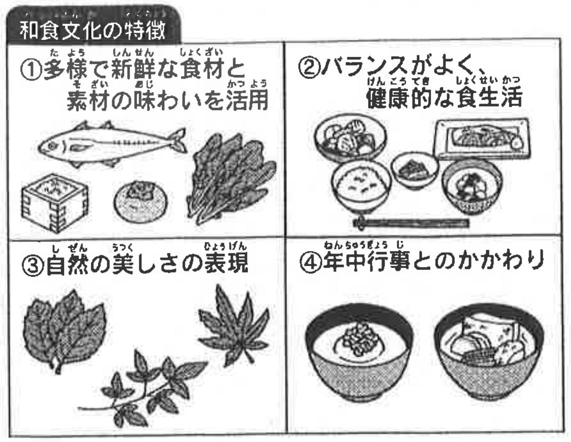
給食の一日の基準栄養価　C＝エネルギー　650Kcal　P＝たんぱく質　26.8g　F＝脂質　18.1g

給食だより 11月

暦の上では冬に入り、日に日に秋の深まりを感じる頃となりました。
さて、11月24日は“いい日本食”で「和食の日」です。日本の伝統的な和食文化の大切さについて考える日にしましょう。

守っていこう！ わたしたちの「和食」文化

和食文化の特徴



①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用

②バランスがよく、健康的な食生活

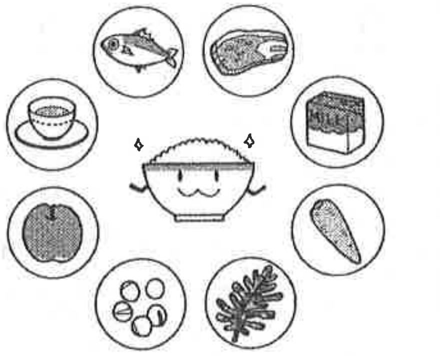
③自然の美しさの表現

④年中行事とのかかわり

和食文化の特徴は、①地域に根ざした多様な食材を用いて素材の味わいを生かす調理技術・調理道具が発達していることや、②一汁三菜を基本とする理想的な栄養バランスであること、③自然の美しさや四季を食事の場で表現すること、そして、④年中行事と密接にかかわっていることなどです。「和食；日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。和食文化を知り、日々の食生活に取り入れて受け継いでいきましょう。

★長寿の秘けつ★ 日本型食生活

日本が長寿国である理由は、優れた食事内容にあるといわれています。日本型食生活は、ごはんを中心に魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶などの多様な食品を組み合わせた食生活のことです。いつまでも健康にすごすために、食生活を見直してみましょう。



地産地消のよさを知ろう

地域で生産されたものを地域で消費することを地産地消といいます。地産地消にはたくさんのよいことがあります。

実りの秋に、地域の生産者が心を込めてつくった食材を味わっていただきましょう。

新鮮

輸送する時間が短いので新鮮な食材が手に入ります。

安心安全

身近でつくられているので生産者がわかり、安心して食べられます。

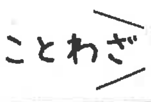
自給率アップ

地産地消は、食料自給率の向上につながります。

環境に優しい

輸送にかかるエネルギーが少なく、地球環境に優しいといえます。

食のことわざ



桃栗三年柿八年

芽が出てから実がなるまでに桃と栗は3年、柿は8年もかかるというのが元の意味で、ものごとを達成するまでには、相応の時間と忍耐が必要であるということのたとえです。

わたしは8年よ
そんなに!?
長ーい！