

※食育プログラムのある児童・生徒は、給食を食べる前に
裏面の「保健献立表」で内容を確認してください。
家庭・学校においても毎日確認してください。

表: 食品の成分表示 (食品名, 成分名, 成分量)

表: 学校給食の栄養基準 (小学校, 550, 21.1~32.5, 14.4~21.7)

Table with 6 columns (Day, Lunch, Dinner, Dessert, Fruit, Drink) and 12 rows (Days 1-12). Includes menu items like '牛乳', 'ごはん', 'カレーライス', '和食文化', etc.



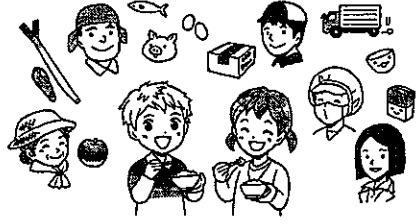
11/18は県産牛(サーロイン)のすき焼きがです。「サーロイン」はぎょうついの後方部分の肉のことで、やわらかく、きめが細かくとてもおいしいお肉です。ほかにも、「かたろース」「リブローズ」「ランプ」などなど、牛肉といっても、いろんな部位があるのです。今日の和牛も新型コロナウイルスの影響で需要が減った畜産物を給食で提供する事により畜産農家の方々を助ける国の事業です。旨味出すことの出来ない和牛の食べた感想を教えてください。提供して下さった団体に伝えます。

給食だより 11月

白ごに秋も深まってきました。11月23日は勤労感謝の日です。この日は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日です。おいしい給食が食べられることに感謝していただきます。

おいしい給食に感謝!

わたしたちは、生産者の人、運んでくれる人、献立をつくる先生、調理員の人、ほかにもたくさんの方のおかげで給食を食べることができます。また、食べ物は生き物の命です。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつに感謝の心を込めて、食べることが大切です。



旬の地場産物に注目!

Comics about seasonal local products like carrots and pumpkins, with dialogue about their benefits and freshness.

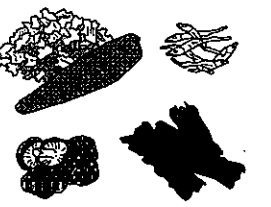
食器を大切にしよう

使い終わった食器は、スプーンやフォークなどは大ききや向きをそろえて戻します。乱雑に扱うと、割れたり折れたりしてしまうのでみんなで大切に使ってくださいね。



和食の基本だし

だしは食材のうまみをとりに出した汁のことです。和食の味の基盤になっています。日本のだしは、おもにこんぶやかつおぶし、煮干し、干ししいたけなどの乾燥した食品でとります。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。茹で物の汁には、だしのうまみがしっかりかかっています。



保護者のみなさまへ

いつも食べている食べ物が、どこからどうやって食卓までできているのかや、それにかかわる人たちのことを、食卓の話題にしてみてください。おいしい食事は、動物や植物などの命やたくさんの方たちによって支えられています。食卓を通して子どもたちの思いやりの心を育てていってください。

令和2年11月 詳細献立表 (アレルギー)

那覇小学校
917-3478

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)7品目 卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに	その他 赤魚いかたこほたてかき
--	--------------------

※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示していませんが、微量の小麦成分が含まれております。
 ※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください。
 ※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。
 ※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もともなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もともなる食品	(おどり) おもに体の調子を 整えるもともなる食品	調味料
2	月	ごはん カリポリ煮干し にんじんシリシリ イナムドッチ	カエリ ベーコン(乳)、たまご ぶた肉、うすあげ、かまぼこ(卵)、みそ	ごめ 水あめ、さとう、ごま、アーモンド ごめ油	にんじん、いんげん、にんにく こんにゃく、しいたけ	
4	水	昆布ごはん 魚のごま味噌焼き 切干大根サラダ	ぶた肉、ごんぶ、かまぼこ さば、みそ チリメン	ごめ、ごめ油 さとう、ごま ドレッシング	にんじん、鷹ねぎ、ウージパウダー だいこん、ほうれん草、にんじん	
5	木	ココアあがパン カラフルサラダ キャベツのクリーム煮	脱脂粉乳(乳) カラフルサラダ とりさきみ	ココアパン(小麦、乳)、サラダ油、さとう、ココア ドレッシング	カリフラワー、きゅうり、コーン、真ピーマン 蒸ピーマン にんじん、たまねぎ、キャベツ、マッシュルーム グリーンピース、ウージパウダー	
6	金	むぎごはん 厚焼き玉子 五目豆 白菜のみそ汁	たまご とり肉、大豆 うすあげ、みそ	ごめ、麦 油、さとう、でん粉 さとう じゃがいも	しいたけ、にんじん、とうもろこし、たけのこ グリーンピース ごぼう、えだまめ、こんにゃく、にんじん はくさい、にんじん	小麦
9	月	ごはん 肉だんご 小松菜のアーモンド和え 和風ポトフ	とり肉、大豆、ぶた肉 とり肉、ウインナー(乳・小麦) うすらの卵	ごめ ごま油、ラード、ごま、さとう、なたね油 アーモンド、さとう じゃがいも	ごぼう、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、りんご キャベツ、小松菜、にんじん、コーン にんじん、だいこん、キャベツ、しめじ、 ほうれん草	
10	火	きびごはん グルクンのシークワサーソース からし菜のツナ和え 垂子の味噌汁	グルクン ツナ うすあげ、みそ	ごめ、もちきび 小麦粉、さとう、サラダ油 さとう、いも	シークワサー からし菜、きゅうり にんじん、えのきたけ、とうもろこし	
11	水	ワッパンライス チキンのハーブ焼き フロッキーと豆サラダ	ぶた肉 とり肉 ひよこ豆、えんどう豆、いんげん豆、 かまぼこ	ごめ、バター(乳)、ごめ油 ドレッシング	ウコン、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム パセリ、にんにく、ウージパウダー パセリ、パセリ、にんにく、パセリ、カ フロッキー、カリフラワー、キャベツ、 真ピーマン	
12	木	野菜そば ひじきのごまサラダ みかん	ぶた肉、ちきあげ ひじき、とりさきみ	沖崎そば(小麦)、ごめ油、さとう ごま、さとう	たまねぎ、にんじん、キャベツ、鷹ねぎ しょうが、にんにく にんじん、キャベツ みかん	
13	金	むぎごはん ポーシューマイ はるさめ、いため ちゅうかさーブ 焼きそば	ぶた肉 ぶた肉、あつあげ とり肉、とうふ	ごめ、麦 パン粉(小麦)、でん粉、さとう、小麦粉、水あめ 春雨、ごめ油、ごま油、さとう	たまねぎ、しょうが にんじん、ピーマン、たけのこ、キャベツ しょうが、にんにく にんじん、小松菜、木くらげ	かきエキス
16	月	小松菜のナムル 大学芋(紅イモ)	ぶた肉	ごめ油 めん(小麦)、ごめ油、ごま油 ごま、さとう、ドレッシング(小麦) 紅イモ、サラダ油、さとう、水あめ、ごま	にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし にら、にんにく ごま、たまご、にんじん、もやし	かきエキス 乳・小麦
17	火	ごはん もずく丼 みそけんちん汁	もずく、ぶた肉、ぶたレバー、大豆 とり肉、とうふ、みそ	ごめ さとう、でん粉、ごめ油 さとう、いも	にんじん、たまねぎ、ピーマン、蒸ピーマン えだまめ、コーン、しょうが、にんにく ごぼう、だいこん、にんじん、鷹ねぎ、こんにゃく	
18	水	むぎごはん すき焼き 味噌和え	牛肉、とうふ のり	ごめ、麦 さとう、ごめ油	ほうれん草、鷹ねぎ、はくさい しいたけ、しらたき ごま、たまご、にんじん	小麦
19	木	きびごはん てりやきとうふハンバーグ ヌンクワグラー アーサ汁	豆腐ハンバーグ ぶた肉、かまぼこ、うすあげ アーサ、とうふ	ごめ、もちきび さとう ごめ油	しいたけ、だいこん、にんじん、からし菜 とうがね、しょうが	
20	金	たかなチャーハン 魚のチリソースかけ 大根の中巻サラダ	ぶた肉、たまご ホキ ハム(乳・卵)	ごめ、ごめ油 サラダ油、さとう、ごめ油 春雨、さとう、ごま油	たまねぎ、にんじん、しいたけ、木くらげ 鷹ねぎ、ウージパウダー 鷹ねぎ、たまねぎ だいこん、キャベツ、えだまめ	
24	火	五穀ごはん ホークカレー フルーツヨーグルト	ぶた肉、ぶたレバー、脱脂粉乳(乳) ヨーグルト(乳)	ごめ、麦、もちきび、黒米、黄米 じゃがいも、ごめ油、小麦粉、マーガリン(乳)	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン ウージパウダー バナナ、みかん、もも、アロエ、パイナップル	小麦・乳
25	水	なすとトマトのスパゲティ 野菜サラダ 白豆のクロック	牛肉、ぶた肉、ぶたレバー、大豆 とりさきみ 白豆、大豆	スパゲティ(小麦)、さとう、オリーブ油 ドレッシング バター(乳)、さとう、じゃがいも、小麦粉 パン粉(小麦)、サラダ油	なす、たまねぎ、ピーマン、トマト、にんにく キャベツ、カリフラワー、きゅうり、コーン	小麦
26	木	かやくごはん とり肉の厚焼き はくさいの味噌和え オレシジ	ぶた肉、かまぼこ とり肉 ツナ	ごめ、ごめ油 さとう、ごま	にんじん、ごぼう、いんげん、しいたけ こんにゃく、ウージパウダー はくさい、もやし オレシジ	
27	金	ココアパン おからサラダ やさしいとチキンのトマト煮 りんご	脱脂粉乳(乳) おから、ちくわ、チーズ(乳) とり肉、大豆	小麦粉、さとう、ショートニング ノンエッグマヨネーズ、ドレッシング(卵) じゃがいも、さとう、ごめ油	きゅうり、ピクルス にんじん、たまねぎ、しめじ、フロッキー なす、にんにく、トマト りんご	小麦
30	月	ごはん まぐろの味噌焼き えのきたけ和え物 とうがねのみそ煮	まぐろ うすあげ ぶた肉、あつあげ、みそ	ごめ さとう、ごま さとう さとう、ごめ油	しょうが えのきたけ、ごま、たまご、はくさい にんじん、たまねぎ、とうがね、ほうれん草	