

※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	小学校	C=エネルギー 650	P=タンパク質 21.1~ 32.5	F=脂質 14.4~ 21.7
------------	-----	----------------	--------------------------	-----------------------

こんだて	1(月) 牛乳 ごはん さんまのみぞれ煮 野菜炒め さつまいも汁	2(火) 牛乳 クープジュシー キャベツ入り平つくね きりばし大根サラダ さくっとそら豆	3(水) 文化の日 	4(木) 牛乳 ミートソーススパゲティ チキンナゲット ブロッコリーと豆のサラダ ぶどう	5(金) 牛乳 麦ごはん とり肉のマスタード焼き チンゲンサイのごま和え 冬瓜のすりながし汁
	あか	牛乳,さんま,チキアギ,とり肉,みそ	牛乳,ぶた肉,白かまぼこ,うすあげ,こんぶ,とり肉,えんどう豆,かつおぶし,系かまぼこ,そら豆	牛乳,ぶた肉,ぶたレバー,大豆,ひよこ豆,えんどう豆,いんげん豆,系かまぼこ	牛乳,とり肉,みそ
き	米,さとう,でん粉,油,さつまいも	米,麦,油,ラード,でん粉,さとう,ごま	スパゲティ,オリーブ油,さとう,油,じやがいも,でん粉,ドレッシング	米,麦,ノンエッグマヨネーズ,ごま,さとう,でん粉	
みどり	だいこん,ごまつな,もやし,たまねぎ,にんじん,チンゲンサイ	しいたけ,にんじん,えだ豆,キャベツ,しょうが,きりばし大根,きゅうり	にんじん,たまねぎ,セロリー,マッシュルーム,にんにく,トマト,しょうが,ブロッコリー,カリフラワー,キャベツ,黄ピーマン,ぶどう	チンゲンサイ,キャベツ,きゅうり,とうがん,にんじん,ねぎ,しょうが	
栄養価	C 551 P 20.3 F 16.6	C 563 P 22.7 F 18.5	C 570 P 24.5 F 23.3	C 585 P 22.4 F 20.4	
こんだて	8(月)★いい歯の日こんだて 牛乳 ごはん カリポリ煮干し ちくぜんに かき	9(火) 牛乳 麦ごはん ごぼうのミンチカツ ひじき炒め 白菜のみそ汁	10(水) 牛乳 コッペパン ウインナー チリコンカン コールスロー	11(木) 牛乳 ごはん きんぴら肉だんご 小松菜のアーモンド和え 和風ポトフ	12(金) 牛乳 麦ごはん ユーリンチー 八宝菜
	あか	牛乳,カエリ,とり肉	牛乳,とり肉,ぶた肉,ひじき,チキアギ,大豆,みそ	牛乳,ウインナー,ぶた肉,ぶたレバー,大豆,いんげん豆	牛乳,とり肉,ぶた肉,ミニウインナー
き	米,水あめ,さとう,ごま,アーモンド,さいとも,油	米,麦,パン粉,でん粉,油,さとう,じやがいも	パン,油,ノンエッグマヨネーズ,さとう	米,ラード,ごま,さとう,油,でん粉,アーモンド,じやがいも	米,麦,でん粉,米粉,油,さとう,ごま油
みどり	にんじん,ごぼう,だいこん,こんにやく,れんこん,いんげん,しいたけ,かき	ごぼう,たまねぎ,にんじん,にら,こんにやく,はくさい	たまねぎ,にんじん,トマト,パセリ,キャベツ,きゅうり,コーン	ごぼう,たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが,りんご,ごまつな,はくさい,コーン,だいこん,キャベツ,しめじ,ほうれん草	長ねぎ,しょうが,にんじん,はくさい,パクチョイ,ヤングコーン,しいたけ,木くらげ,きぬさや
栄養価	C 528 P 20.2 F 12.5	C 608 P 22.4 F 17.0	C 684 P 26.5 F 34.0	C 556 P 23.3 F 15.6	C 690 P 30.8 F 24.8
こんだて	15(月) 牛乳 おやこ丼 (麦ごはん) 豆乳入り豚汁	16(火)★いいもの日こんだて 牛乳 五目うどん きつねもち 紅芋かりんとう	17(水) 牛乳 タコライス (麦ごはん) きのこスープ りんご	18(木) 牛乳 ちゅうかちまき風ごはん ししゃもフライ キャベツのナムル 豆乳パンナコッタ	19(金)★食育の日こんだて 牛乳 きびごはん ホキのみみじ焼き スプーンイリチー アーサ汁
	あか	牛乳,とり肉,卵,ぶた肉,みそ,豆乳	牛乳,とり肉,うすあげ	牛乳,牛肉,ぶた肉,ぶたレバー,大豆,チーズ,とり肉	牛乳,ぶた肉,ベーコン,ひじき,みそ,ししゃも,とり肉,豆乳
き	米,さとう,油	うどん,でん粉,もち米粉,米粉,べにいも,油,さとう,ごま	米,麦,油	米,もち米,油,ごま油,パン粉,小麦粉,でん粉,ごま,ドレッシング,さとう,水あめ	米,もちきび,さとう,ノンエッグマヨネーズ,油
みどり	にんじん,たまねぎ,長ねぎ,チンゲンサイ,しいたけ,だいこん,こんにやく,とうみょう	だいこん,にんじん,たまねぎ,ごまつな	たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく,トマト,キャベツ,赤ピーマン,セロリー,しいたけ,しめじ,えのきたけ,りんご	しいたけ,にんじん,えだ豆,にんにく,しょうが,キャベツ,ごまつな	にんじん,パセリ,スプーン,こんにやく,しいたけ,とうがん,しょうが
栄養価	C 538 P 25.3 F 14.5	C 432 P 16.1 F 16.2	C 636 P 26.2 F 19.1	C 547 P 19.2 F 19.0	C 596 P 24.9 F 20.0
こんだて	22(月)★世界の料理(ネパール) 牛乳 麦ごはん ダルカレー(ネパール風豆のカレー) アチャール(ネパール風サラダ) ヨーグルト	23(火) 勤労感謝の日 	24(水)★世界の料理(日本) 牛乳 ★和食の日 ふきよせごはん さばの竜田あげ 野菜のうめ和え	25(木)★世界の料理(カナダ) 牛乳 牛乳 あみパン メープルジャム チキンのバジル焼き サーモンチャウダー	26(金)★世界の料理(台湾) 牛乳 ルーローハン (麦ごはん) とろとろちゅうかスープ もも缶
	あか	牛乳,とり肉,とりレバー,レンズ豆,大豆,ひよこ豆,ヨーグルト	牛乳,とり肉,うすあげ,さば,わかめ	牛乳,とり肉,うすあげ,さば,わかめ	牛乳,とり肉,うすあげ,豆乳
き	米,麦,じやがいも,油,米粉,乳なしマーガリン,ごま,さとう	米,くり,油,でん粉,米粉,さとう	米,くり,油,でん粉,米粉,さとう	パン,メープルジャム,じやがいも,油,米粉,乳なしマーガリン	米,麦,ごま油,さとう,でん粉
みどり	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,バジル,トマト,だいこん,きゅうり,赤ピーマン,レモン	にんじん,まいたけ,しめじ,しいたけ,えだ豆,しょうが,きゅうり,はくさい,うめ,しそ	にんじん,まいたけ,しめじ,しいたけ,えだ豆,しょうが,きゅうり,はくさい,うめ,しそ	バジル,にんじん,たまねぎ,セロリー,にんにく	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,チンゲンサイ,たけのこ,しいたけ,えのきたけ,長ねぎ,ねぎ,もも
栄養価	C 636 P 23.5 F 16.7	C 600 P 21.9 F 23.9	C 673 P 30.3 F 28.3	C 622 P 24.1 F 16.7	
こんだて	29(月) 牛乳 麦ごはん 千草焼き たくあんあえ 冬瓜のそぼろ煮	30(火) 牛乳 きのこのたきこみご飯 赤魚のごまみそ焼き 白菜のさっぱり和え お芋のだいふく	給食目標 感謝の気持ちをもって食事をしよう 栄養目標 ちから ねつ 力や熱のもとになる食品についてろう		
	あか	牛乳,卵,とり肉,チーズ,ぶた肉,ぶたレバー,あつあげ	牛乳,とり肉,うすあげ,赤魚,みそ,ツナ		
き	米,麦,さとう,でん粉,油,ごま	米,麦,油,ごま,ドレッシング,さつまいも,もち粉,さとう,でん粉,水あめ			
みどり	たまねぎ,にんじん,ほうれん草,しいたけ,きゅうり,キャベツ,だいこんづけ,しょうが,とうがん,こんにやく	ごぼう,にんじん,まいたけ,しめじ,エリンギ,しいたけ,えだ豆,はくさい,きゅうり,黄ピーマン			
栄養価	C 607 P 23.1 F 20.1	C 573 P 26.6 F 15.8			

給食だより 11月

食べて知ろう♪日本と世界の食文化

11月24日は、「和食の日」で、日本の食文化を知ろうという日です。那覇小学校では、22日から25日まで、日本の食文化と一緒に世界の食文化も知ってもらうために、いくつかの国の料理を提供することにしました。実際に食べて食文化の違いを体感しましょう。

11/22(月) ネパール



ネパールは、中国とインドに挟まれた、北海道約2/3分の小さな国です。世界一高い山、エベレスト

トがあるヒマラヤ山脈がある国としても有名です。食文化は、近隣の国であるインドや中国の影響を受け、スパイスを使った料理が多いです。

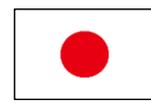
11/25(木) カナダ



カナダは、面積が世界で2番目に大きな国です。その広大な土地を利用して農業が盛んで、

特に小麦は世界中に輸出されています。給食のパンもカナダ産小麦が使われています。また、サーモンやメープルシロップも特産物の1つです。

11/24(水) 日本



私たちの住む日本は、北の北海道から南の沖縄まで、縦に長い国です。地域によって気候

やできる作物も違うので、一つの国でもいろいろな料理があります。共通しているのは、「だし」を活かした料理が多いことです。

11/26(金) 台湾

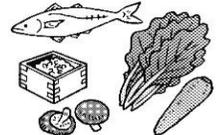
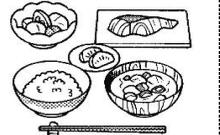


沖縄から一番近い外国が台湾です(那覇空港から飛行機で約90分!)。気候も沖縄と似ていて、

使われる食材も似ているものが多いです。料理は中国料理に似ていますが、「八角」というスパイスを使った料理が多いのが特徴です。



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、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多様で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 

和食の基本 だし

「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。那覇小学校の給食でも、かつおだしやこんぶだし、しいたけだしを使って、うまみの効いた料理になるように工夫しています。