

# 平成26年 11月の予定献立表

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。



小禄学校給食センター

電話番号 917-3459

<http://www.city.naha.okinawa.jp/kakuka/kyusyokucenter/index.html>

## 11月のもくひょう：しぜんのめぐみにかんしゃしよう

秋は、春に芽を出した植物が実を結び、お米、さつまいも、栗、みかん、りんご、ぶどう、きのこなどの旬の食材がたくさん登場します。これらの食材はすべて自然の恵みによってもたらされます。感謝しておいしくいただきましょう。



## ●11月の欠食予定●

5日 (水) 金城中  
7日 (金) 小禄小幼稚園職員  
10日 (月) 垣花小、小禄南小、さつき小、小禄中  
14日 (金) 垣花小5年  
25日 (火) さつき小4年  
26日 (水) さつき小1年2年  
27日 (木) さつき小5年  
28日 (金) 小禄南小6年



|                            |                                                                                                                 |                                                          |                                                           |                                                              |                                                           |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <p>こ<br/>ん<br/>だ<br/>て</p> | <p><b>11月8日はいい歯の日</b></p> <p>7日はかみかみ献立です<br/>よくかんで歯をじょうぶにしよう</p>                                                | <p>4(火)<br/>チーズ<br/>だいこんのあまずあえ<br/>むぎごはん まめドライカレー</p>    | <p>5(水)<br/>ジャム(チョコ大豆)<br/>ジャーマンポテト<br/>コッペパン ミネストローネ</p> | <p>6(木)<br/>ブルクンのシーチーフソースがけ<br/>ゴーヤーのあえもの<br/>かやくごはん</p>     | <p>7(金) かみかみ献立<br/>りんごグミ<br/>こざかなのあめがらめ<br/>くりごはん おでん</p> |
| <p>こ<br/>ん<br/>だ<br/>て</p> | <p>10(月)<br/>かき ホイコーロー<br/>あわごはん ワンタンスープ</p>                                                                    | <p>11(火)<br/>さつまポテト<br/>アーサのあつやきたまご<br/>わかめごはん ちくぜんに</p> | <p>12(水)<br/>フルーツポンチ<br/>むぎごはん チキンカレー</p>                 | <p>13(木)<br/>みかん はるまき<br/>むぎごはん はっぼうさい</p>                   | <p>14(金) いもの日献立<br/>プルーン<br/>ツナサラダ<br/>はいがパン ペにいもスープ</p>  |
| <p>残<br/>量<br/>調<br/>査</p> | <p>17(月)<br/>オレンジ チンジャオロースー<br/>むぎごはんちゅうかコーンスープ</p>                                                             | <p>18(火) だいがくも2こ<br/>ひじきとだいずのあえもの<br/>おきなわふうやきそば</p>     | <p>19(水) ししゃもフライ<br/>コールスロー<br/>こくとうパン クラムチャウダー</p>       | <p>20(木)<br/>さばトマトに<br/>コーンピラフ ブロッコリーサラダ</p>                 | <p>21(金) りんご<br/>きりぼしだいこんいため<br/>あわごはん とんじる</p>           |
| <p>こ<br/>ん<br/>だ<br/>て</p> | <p>残量調査にご理解<br/>ご協力をお願いします<br/>17日(月)～21日(金)の5日間、さつき小学校及び金城中学校にて実施します。調査は毎年6月と11月に実施し、受配校に持ち回りでご協力いただいています。</p> | <p>25(火)<br/>なし<br/>すきやきうどん しのだに</p>                     | <p>26(水) カルフィッシュ<br/>ミニにくまん<br/>とうふとやさいのあんかけどん</p>        | <p>27(木) きんぴらごぼう<br/>ミルメーク<br/>あかうおのてんぷら<br/>むぎごはん よしのじる</p> | <p>28(金) かいそうサラダ<br/>プリン<br/>レンズまめシチュー<br/>ターメリックライス</p>  |

## ☆きゅうしょくだより☆

少しずつ寒さがまし、朝夕は寒く感じる日も増えました。風邪をひきやすい時期です。帰宅後のうがいや手洗い、上着での調節、規則正しい生活を心がけて体調を整えましょう。バランスのよい食事をとることもとても大切です。バランスのよい食事のために、主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう。

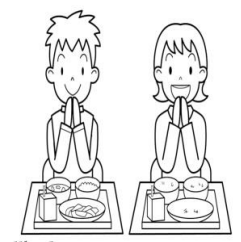


## 👨👩👧👦 11月23日は勤労感謝の日 👨👩👧👦

毎日何気なく食べている食事です、私たちが口にできるまでにはたくさんの人の手がかかっています。みなさんに毎日無事に給食を届けられるのは、給食センターまで食材を届けてくれる業者さんや農家のみなさんの日々の努力があってこそ。

そして、保護者の方々が給食費を納めてくださっているおかげです。給食費として納めていただくお金は、みなさんの保護者の方が一生懸命働いて得たお金です。勤労感謝の日は一生涯懸命働く人に感謝する日です。感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう。

いただきます! ごちそうさま!



心を込めてあいさつをしましょう

### 給食レシピ【クーピーリチー】5人分

|      |       |        |        |
|------|-------|--------|--------|
| 三枚肉  | 50g   | サラダ油   | 適量     |
| 細切昆布 | 17g   | 濃口しょうゆ | 小さじ2   |
| 千切大根 | 17g   | みりん    | 小さじ1   |
| にんじん | 約1/3本 | 料理酒    | 小さじ1/2 |
| 油揚げ  | 15g   | 三温糖    | 小さじ1/2 |
|      |       | しお     | 少々     |
|      |       | かつおだし  |        |

- ①細切昆布と千切大根は水で戻しておく。
- ②下ゆでした三枚肉・にんじん・油揚げした油揚げを千切りにする。
- ③多めのサラダ油を熱し、三枚肉を炒め、さとう・料理酒・しょうゆ各半量で味つける。
- ④にんじん・油揚げ・細切昆布・千切り大根を順番よく炒める。
- ⑤④にかつおだしをかぶる位加え、煮立ったら残りの調味料を加える。
- ⑥汁気をとばしながら、しっとりするまで煮たら完成です。

「少しだけ」のはずなのに…  
あなたが残した給食。全校分になると!



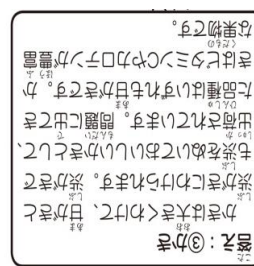
## もう一口 食べる努力をしてみよう

給食で苦手な食べ物があつた時や、はじめて食べる料理があつた時、「食べたくないな」「残しちゃおうかな」と思って残してしまった人はいませんか。あなたが残した「ほんの少しの給食」が、全校分集まるとたくさんの量になってしまいます。もう一口食べられないか、少しだけでもがんばってみましょう。

## ♡クイズ♡

Q. 筆、次郎、御所、これらの品種がある果物はな〜んだ?

①みかん ②りんご ③かき



★給食費は、毎月10日までに納めましょう! (給食の食材にあてる大切な費用です。納め忘れのないようお願いします。)