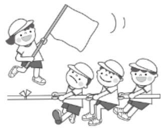
平成28年度

# 11月 のよていこんだて

高良小学校

|  | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|---|
| こんだて | | 1日<br>・うっちんごはん<br>・ささみチーズフライ<br>・パパイヤサラダ<br>・スナックアーモンド | 2日<br>・むぎごはん　・とんじる<br>・やまいもいりとうふハンバーグ<br>・ツナとわかめのあえもの<br>・かき | 3日<br>ぶんか　ひ<br>**文化の日**<br> | 4日<br>・むぎごはん<br>・もずくスープ<br>・さんまのおかかに<br>・フーチャンプルー　・オレンジ |
| あか |  | ぎゅうにゅう　ぶたにく　チキアギ<br>ささみチーズフライ<br>とりささみチャンク | ぎゅうにゅう　ツナ　わかめ<br>ぶたにく　とうふ　みそ<br>とうふハンバーグ |  | ぎゅうにゅう　もずく　きぬどうふ<br>さんまのおかかに　ぶたにく<br>たまご |
| き |  | こめ　サラダあぶら　すりごま<br>ごまドレッシング　アーモンド | こめ　むぎ　すりごま<br>ごまあぶら　さんおんとう |  | こめ　むぎ　くるまふ<br>サラダあぶら |
| みどり |  | しいたけ　たまねぎ　にんじん<br>ねぎ　パパイヤ　きゅうり | もやし　キャベツ　にんじん<br>だいこん　ねぎ　こんにゃく<br>しめじ　かき |  | だいこん　えのき　ねぎ　にら<br>にんじん　もやし　たまねぎ<br>キャベツ　オレンジ |
| 栄養価 |  | C：703　P：24.9　F：31.1 | C：600　P：23.8　F：18.8 |  | C：592　P：23.0　F：16.0 |
| こんだて | 7日<br>・やきそば<br>・くりコロッケ<br>・はくさいのあまずあえ<br>・アップルデザート | 8日<br>・むぎごはん　・みそしる<br>・サケのしおこうじやき<br>・ひじきいりごまあえ<br>・みかん | 9日<br>・むぎごはん<br>・ちゅうかどんぶり<br>・もやしのすのもの<br>・フルーツあんにん | 10日<br>・むぎごはん<br>・かきたまじる<br>・とりにくのみそやき<br>・あつあげいため　・りんご | 11日　運動会応援メニュー<br>・むぎごはん<br>・カツカレー<br>・ほうれんそうのごまあえ<br>・アイスクリーム（ｸｯｷｰﾊﾞﾆﾗ） |
| あか | ぎゅうにゅう　ぶたにく　あおのり<br>わかめ | ぎゅうにゅう　サケ　とうふ　みそ<br>ひじき | ぎゅうにゅう　ぶたにく　わかめ<br>うずらのたまご　ロースハム | ぎゅうにゅう　たまご　わかめ<br>とりにく　みそ　あつあげ<br>ぶたにく | ぎゅうにゅう　とりにく　とんかつ |
| き | ちゅうかめん　サラダあぶら<br>グラニューとう　ごまあぶら<br>くりコロッケ　アップルデザート | すりごま　いりごま | こめ　むぎ　ごまあぶら<br>サラダあぶら　かたくりこ<br>グラニューとう　あんにんかんてん | こめ　むぎ　かたくりこ<br>サラダあぶら　さんおんとう | こめ　むぎ　サラダあぶら　ごまあぶら<br>じゃがいも　すりごま　いりごま<br>グラニューとう　アイスクリーム |
| みどり | にんじん　たまねぎ　キャベツ<br>ピーマン　しめじ　はくさい<br>もやし　きゅうり | たまねぎ　しめじ　えのき　ねぎ<br>しいたけ　キャベツ　こまつな<br>にんじん　もやし　みかん | にんじん　はくさい　きぬさや　ﾔﾝｸﾞｺｰﾝ<br>だいこん　ﾀｹﾉｺ　もやし　あかﾋﾟｰﾏﾝ<br>きゅうり　みかんかん　ﾊﾟｲﾝかん　ももかん | にんじん　たまねぎ　きぬさや<br>こんにゃく　いんげん　りんご | にんじん　たまねぎ　ピーマン<br>ほうれんそう　もやし |
| 栄養価 | C：510　P：18.5　F：20.9 | C：580　P：26.6　F：12.2 | C：569　P：19.2　F：13.9 | C：622　P：26.6　F：17.6 | C：838　P：25.1　F：30.7 |
| こんだて | 14日<br> <br>ふりかえきゅうじつ<br>**振替休日**<br> | 15日<br>・わかめごはん<br>・とうがんのそぼろに<br>・れんこんつくね<br>・すみそあえ　・いちごゼリー<br>ざんりょうちょうさ | 16日<br>・スパゲティナポリタン<br>・チーズはんぺんフライ<br>・アーモンドあえ<br>・げんきヨーグルト<br>ざんりょうちょうさ | 17日<br>・むぎごはん　・みそしる<br>・サバのしおやき<br>・ひじきいため<br>・みかん<br>ざんりょうちょうさ | 18日<br>・なかよしパン　・ジャム<br>・マカロニシチュー<br>・トマトオムレツ<br>・ビーンズサラダ<br>ざんりょうちょうさ |
| あか |  | ぎゅうにゅう　わかめ　あつあげ<br>ぶたひきにく　れんこんつくね<br>みそ | ぎゅうにゅう　ぶたにく<br>チーズはんぺんフライ<br>ヨーグルト | ぎゅうにゅう　ひじき　ぶたにく<br>チキアギ　だいず　とうふ　みそ<br>サバ | ぎゅうにゅう　スキムミルク<br>とりにく　ミックスビーンズ<br>トマトオムレツ　とりささみチャンク |
| き |  | こめ　さんおんとう　かたくりこ<br>サラダあぶら　いちごゼリー | スパゲティ　オリーブオイル<br>サラダあぶら　グラニューとう<br>アーモンド　さんおんとう | こめ　むぎ　サラダあぶら<br>さんおんとう | なかよしパン　マカロニ<br>じゃがいも　こむぎこ　なまクリーム<br>バター　グラニューとう　ジャム |
| みどり |  | とうがん　にんじん　しいたけ<br>いんげん　もやし　こまつな | たまねぎ　にんじん　ピーマン<br>キャベツ　こまつな　コーン | もやし　こんにゃく　にんじん<br>にら　とうがん　こまつな<br>しいたけ　みかん | にんじん　たまねぎ　しめじ<br>ブロッコリー　パセリ　えだまめ<br>きゅうり　キャベツ |
| 栄養価 |  | C：563　P：20.7　F：17.7 | C：625　P：25.3　F：24.3 | C：623　P：26.7　F：17.0 | C：612　P：26.0　F：20.3 |
| こんだて | 21日<br>・むぎごはん　・みそしる<br>・とりにくのごまてりやき<br>・しらすあえ<br>・はいがふりかけ<br>ざんりょうちょうさ | 22日<br>・もずくぞうすい<br>・にくじゃがコロッケ<br>・ほうれんそうのしらあえ<br>・ももかん | 23日<br>きんろうかんしゃ　ひ<br>**勤労感謝の日**<br> | 24日<br>・カレーうどん<br>・ちゅうかポテト<br>・キャベツのおかかあえ<br>・かたぬきチーズ | 25日<br>・むぎごはん<br>・さつまじる<br>・アーサいりたまごやき<br>・きんぴらごぼう　・なし |
| あか | ぎゅうにゅう　とりにく　とうふ<br>わかめ　みそ　しらすぼし | ぎゅうにゅう　とりにく　もずく<br>みそ　とうふ |  | ぎゅうにゅう　ぶたにく　なると<br>あぶらあげ　いとけずり　チーズ | ぎゅうにゅう　ぶたにく　とりにく<br>みそ　アーサいりたまごやき |
| き | こめ　むぎ　さんおんとう<br>ごまあぶら　いりごま　すりごま | こめ　にくじゃがコロッケ<br>サラダあぶら　すりごま<br>いりごま　グラニューとう |  | うどん　サラダあぶら<br>かたくりこ　ちゅうかポテト | こめ　むぎ　さつまいも<br>いりごま　さんおんとう<br>ごまあぶら　サラダあぶら |
| みどり | はくさい　にんじん　しめじ<br>キャベツ　こまつな | にんじん　はくさい　えのき<br>しめじ　ほうれんそう　こんにゃく<br>ももかん |  | にんじん　たまねぎ　ほうれんそう<br>しいたけ　キャベツ　きゅうり<br>たくあんづけ | だいこん　にんじん　しめじ<br>ねぎ　ごぼう　こんにゃく<br>きぬさや　なし |
| 栄養価 | C：548　P：25.2　F：13.4 | C：482　P：19.3　F：18.8 |  | C：434　P：18.7　F：19.0 | C：595　P：22.7　F：14.5 |
| こんだて | 28日<br>・むぎごはん<br>・ハヤシライス<br>・くるまふナゲット　・フレンチサラダ<br>・ミルメーク（ココア） | 29日<br>・ピラフ<br>・スコッチエッグ<br>・ごまジャコサラダ<br>・ココアマフィン<br>1・6年生のみ給食 | 30日<br>・むぎごはん<br>・とりじる<br>・こあじのからあげ<br>・じゃがいもいため　・オレンジ | **今月の行事食**<br>♪運動会おうえんメニュー（11日金曜日）<br>運動会がんばって“カツ”と、人気メニューのカレー、デザートにはアイスクリームが出ます。<br>♪残量調査（15日火曜日～21日月曜日）<br>今年度２回目の残量調査を行います。栄養の摂取量や、残量の傾向を調査します。 |  |
| あか | ぎゅうにゅう　ぎゅうにく<br>くるまふナゲット | ぎゅうにゅう　ぶたにく　たまご<br>しらすぼし　スコッチエッグ | ぎゅうにゅう　とりにく　こあじ<br>ぶたにく |  |  |
| き | こめ　むぎ　じゃがいも<br>サラダあぶら　グラニューとう<br>ミルメーク | こめ　サラダあぶら　すりごま<br>いりごま　ごまあぶら　さんおんとう<br>グラニューとう　ホットケーキミックス | こめ　むぎ　サラダあぶら<br>かたくりこ　じゃがいも<br>こむぎこ |  |  |
| みどり | にんじん　たまねぎ　ピーマン<br>マッシュルーム　キャベツ<br>コーン　きゅうり | ピーマン　あかピーマン　しめじ<br>にんじん　たまねぎ　コーン<br>キャベツ　きゅうり | しいたけ　にんじん　とうがん<br>こまつな　たまねぎ　いんげん<br>オレンジ |  |  |
| 栄養価 | C：653　P：22.5　F：17.4 | C：728　P：26.7　F：25.5 | C：605　P：23.9　F：15.5 |  |  |

給食の一日の基準栄養価　　C ＝ エネルギー　６４０Ｋｃａｌ　　P ＝ たんぱく質　２４．０ｇ　　F ＝ 脂質　２１．３　ｇ

クイズのこたえ：Q1.アボカド　Q2.グレープフルーツ

※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。

# 11月の給食だより

今月のめあて　体の調子をよくする食べ物を知ろう

年中暖かい沖縄でも少しずつ涼しくなり、秋を感じるようになりました。この時期は気温の変化が激しいため、体調管理が難しく、風邪を引きやすい時期でもあります。健康な体づくりは毎日の食事から！！秋はおいしいくだものやお魚が出回ります。１日３食しっかり食べて、風邪に負けない体づくりをしましょう。

## 体の調子をよくする食べ物＝緑の食べ物！！

### 緑の食べ物をたくさん食べよう♪

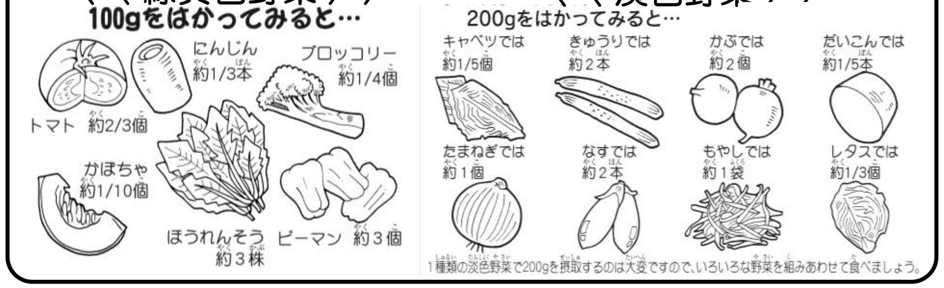
緑の食べ物は、にんじん・トマト・ほうれんそう・だいこんなどの野菜と、りんご・みかん・いちごなどの果物です。これらの食べ物には、体の調子をととのえるビタミンという栄養素が含まれていますので毎日たくさん食べましょう！

かぜ予防
肌つやつや
生活習慣病予防
便秘予防

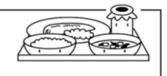
## とのくらいたべればいいの？

野菜には、緑黄色野菜と淡色野菜があります。１日あたり、緑黄色野菜は１２０ｇ以上が目標量ですが、まずは１００ｇを目安にしましょう。また淡色野菜は、約２００ｇが摂取目安になっています。

《《緑黄色野菜》》　　《《淡色野菜》》


100gをはかってみると…
トマト　約2/3個
にんじん　約1/3本
ブロッコリー　約1/4個
かぼちゃ　約1/10個
ほうれんそう　約３株
ピーマン　約３個
200gをはかってみると…
キャベツでは　約1/5個
きゅうりでは　約２本
かぶでは　約２個
だいこんでは　約1/5本
たまねぎでは　約１個
なすでは　約２本
もやしでは　約１袋
レタスでは　約1/3個
1種類の淡色野菜で200gを摂取するのは大変ですので、いろいろな野菜を組みあわせて食べましょう。

### 学校給食では毎日、新鮮な野菜をたくさん使っています！

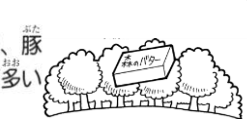


学校給食では、新鮮な野菜をたくさん使い、子どもたちにおいしく食べてもらうために、調理方法や味つけも工夫しています。また、できる限り地元でとれた野菜などを使うようにしています。給食を通して子どもたちが好ききらいをなくし、栄養や料理などの食に関心を持ってもらうように工夫しています。

また、地場産物を通して、郷土に関心を寄せることができるよう、食育を行っています。

### 給食クイズ

①森のバターとも呼ばれ、豚のもも肉よりも脂肪が多い果物は？



②実のつき方が、ぶどうのようになっているから名づけられた果物は？