

11月のよていこんだてひょう

※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。



那覇市立泊小学校(給食室直通)
TEL・FAX 098-917-3474

学校給食の栄養基準量	小学校	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		650	21.1~32.5	14.4~21.7

11月のきゅうしょくもくひょう

- ・かんしゃしてたべよう
- ・たべもののなかまをしよう

今日は運動会がありますね。本番で練習の成果を出すためには、早寝、早起き、朝ごはんが基本です。練習で普段よりも動いていると思いますので、睡眠と食事を意識した生活を送りましょう。これから空気が乾燥して、体調を崩しやすくなります。季節の野菜や果物を使ったメニューをたくさん用意していますので、しっかり食べて、免疫力をあげていきましょう~!

食事のあいさつってどんな意味があるの?

かかった人や命への感謝が込められているよ

1(金)

E 609 P 18.6 F 20.6

こんだて 小学校	4(月) ふりかえきゅうじつ 振替休日 	5(火) うんどうかいだいきゅう 運動会代休 	6(水) ウサチ まぐろのごまてりやき ごはん けんちんじる 	7(木) バナナ 「めん」をいれてたべてね うどん ぶたしゃぶサラダ 	8(金) ごはんのうえに「ぐ」をのせてたべてね おやごどん おむぎごはん とうがんとアーサのスープ
	E 515 P 27.4 F 12.8	E 544 P 23.9 F 15.3	E 553 P 21.9 F 16.7		

こんだて 小学校	11(月) ごはんのうえに「ルー」をのせてたべてね きのこカレー おむぎごはん フルーツジュレ 	12(火) りんご タマナーチャンプルー きびごはん さかなじる 	13(水) ちゅうかあえ あおじそぎょうざ ごはん キムचनाべ 	14(木) ひじきいため あおなごごはん とんじる 	15(金)いい「いもの」日(11/16) にんじんとキャベツのサラダ オレンジ べにいもパン さつまいものクリームシチュー
	E 631 P 19.5 F 16.3	E 529 P 21.2 F 13.2	E 598 P 22.6 F 20.5	E 576 P 26.9 F 17.9	E 568 P 21.7 F 19.5

こんだて 小学校	18(月) パパイヤのナムル おむぎごはん マーボーじゃが 	19(火) 食育の日 てづくりごまがし ヌンクーグラー ごはん ゆしどうふ 	20(水) チーズサラダ スパゲティ ミートソース たわらメンチ 	21(木) 琉球料理の日 あおぎりみかん フーイリチー くろまいごはん イナムドゥチ 	22(金) 和食の日(11/24) チンゲンサイのごまあえ さかなのゆずみそやき ごこごごはん すましじる
	E 581 P 21.3 F 14.5	E 599 P 23.3 F 22.8	E 681 P 26.5 F 30.0	E 617 P 26.2 F 19.6	E 545 P 25.1 F 17.2

こんだて 小学校	25(月) ごまドレッシングあえ ごはんにつけ 	26(火) なし せんぎりイリチー ゆかりごはん あさりのすましじる 	27(水) はくさいのナムル ちゅうかおこわ きびなごフライ(1人2尾) 	28(木) コールスロー とりぶたハンバーグ パーカーハウスパン ポトフ 	29(金) あじつけのり ぶたにくとチンゲンサイのいためもの ごはん かぼちゃのみそじる
	E 559 P 21.8 F 20.9	E 518 P 23.2 F 11.3	E 525 P 21.7 F 17.3	E 575 P 24.9 F 21.9	E 527 P 22.0 F 13.5

勤労感謝の日 思いを伝えよう



11月23日は勤労感謝の日です。
私たちの毎日の暮らしは、身近な人たちのおかげで成り立っています。
学校給食も、栄養士をはじめ、調理員さんや生産者さん、運送業者さんなどの力によって、みなさんのもとに届けられています。
この日は身近な人に感謝の気持ちを伝えてみませんか?



11月24日は「和食の日」魚をたべよう♪ さばごまみそかけ



- 材料4人分
- さば切り身 200g
 - 小麦粉 大さじ1
 - 片栗粉 大さじ1
 - 油 適量
 - 白みそ 小さじ2
 - 酒 大さじ1
 - みりん 小さじ1/2
 - 砂糖 小さじ2
 - おろししょうが 小さじ1
 - ねりごま 小さじ1
 - いりごま 少々
 - 水 大さじ1

作り方

- 小麦粉と片栗粉を混ぜてまぶしたさばをフライパンで焼く。
- 調味料Aを合わせて火にかけ、とろみがつくまで煮詰める。
- 焼き上がったさばに2をかけて、出来上がり。

一人分

エネルギー 137kcal
食塩 0.5g
たんぱく質 12.4g



※材料・天候によって献立を変更することがあります。