

# 令和3年度11月 予定献立表

那覇市立壺屋小学校

こ ん だ て	1(月) ごはん さんまのうめに にんじんしりしり とりごぼうじる	2(火) ごはん キーマカレー パインかん	11月8日は いい歯の白  歯磨きにわたって、歯でもよくかんで食べられる健康な歯を保つことが大切です!	4(木) くりきのごはん キャベツいりつくね とりにくとだいこんのおつゆ	5(金) チキンとほうれんそうの トマトスパゲティ かぼちゃサラダ てづくりバナナケーキ
栄養価	C 616 P 26 F 20.9	C 637 P 18.3 F 19.9	C 506 P 23.8 F 16.6	C 566 P 25.7 F 18.2	C 606 P 19.5 F 23.8
こ ん だ て	8(月) ごはん とりのうまに キャベツのあまずあえ ミニフィッシュ	9(火) ごはん マーボーだいこん もやしのナムル	10(水)◎6年生:修学旅行 ひじきごはん ほうれそうオムレツ つみれじる ★壺屋焼(1-1)	11(木)◎6年生:修学旅行 ごはん フーイリチー チムシンジ オレンジ ★壺屋焼(1-2)	12(金) やきそば だいずあまから だいこんときゅうりのツナあえ
栄養価	C 527 P 24.6 F 13.8	C 547 P 19.5 F 17.4	C 506 P 23.8 F 16.6	C 564 P 25.7 F 14.5	C 579 P 28.2 F 23.4
こ ん だ て	15(月)◎県産ミーバイ献立 ごはん チキナーチャンプルー ミーバイじる りんご	16(火) ごはん ちくぜんに ゆしどうふ ひじきのつくだに	17(水) こくとうパン にくだんごのクリームシチュー ブロッコリーサラダ	18(木) ごもくおこわ たらのあまずあんかけ とうがんじる	19(金)◎食育の日献立 ◎県産紅イモ献立 アーサそば やさしいチャンプルー てづくりペにいもしらたまだんご
栄養価	C 551 P 27.5 F 13.5	C 532 P 23.9 F 13.4	C 582 P 22.1 F 18.4	C 603 P 32.7 F 20.3	C 663 P 33.1 F 25.7
こ ん だ て	22(月)◎県産お菓子提供 ごはん ぶたにくのしょうがやきどん もずくスープ ペにチーズ		24(水) だいずとじゃこのたきこみごはん うむくじてんぷら かいそうサラダ	25(木) ガーリックトースト ビーンズシチュー にんじんとクレソンのサラダ	26(金) ごはん ゲンボーイリチー かきたまじる なっとう
栄養価	C 605 P 26.5 F 14.7	C 604 P 21.8 F 18.5	C 566 P 24.7 F 20.1	C 575 P 27.8 F 16.3	
こ ん だ て	29(月) ジャージャーめん 「ちゅうかめん・にくみそ」 「もやしのあえも」 わかめスープ	30(火) ごはん だしまきたまご クーブイリチー シカムドゥチ みかん	<b>今月の給食目標</b> <b>感謝して食べよう</b>		<b>今月の予定</b> ★10日～11日:6年生修学旅行 ★10日:壺屋焼使用(1-1) ★11日:壺屋焼使用(1-2)
栄養価	C 584 P 29.3 F 23.3	C 586 P 25.1 F 16.9			

## 給食だより 11月

日ごと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。おいしい食事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人たち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。







### 食器を大切に使う

使い終わった食器やはし、スプーンやフォークなどは大きさを向きをそろえて戻します。乱暴に扱うと、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。



### 11月24日は和食の日

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す。和食の特徴は以下の4つです。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 

子どもたちに大人気です♪

### バナナケーキ レシピ

【材料】(6コ分)

- ・バナナ 1本
- ・卵 1コ
- ・三温糖 35g
- ・サラダ油 30g
- ・小麦粉 75g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1

【作り方】

- ①バナナは皮をむき、ビニール袋に入れてつぶしておく。
- ②ボウルに、卵を溶きほぐし、三温糖、サラダ油を加えてよく混ぜ、①のバナナも加えて混ぜる。
- ③小麦粉とベーキングパウダーをふるいながら②に加えて泡立て器で混ぜる。
- ④カップに入れて、180℃のオーブンで15分焼く。