

11月給食だより

大宜味村立学校給食センター
大宜味村饒波 2204-1 電話：(0980)44-3774

★給食指導目標 「給食に携わる人々に感謝する」 ☆栄養指導目標 「よくかんでたべよう」

季節の変わり目で、朝や夜など冷えてきましたね。みなさん、体調管理はできていますか？最近、体調を崩す人が増えてきていますが、こまめに手洗いやうがいなどをして、予防するようにしましょう。

救給カレー

11/2 防災訓練の日

今月は学校で実施される防災訓練の日に合わせて、非常食メニューとして給食に出しています。実際に、「救給カレー」を食べることを体験しておくことで、災害時でも安心して食べることができます。防災訓練時で、災害時の食事の状況を学習し、非常食を食べることで、自然災害への理解を深め、また、食育の一環としても学習することができます。この体験を通し、災害時の際に生かすことが出来ればいいと思います。

よくかんで食べていますか？

健康な歯を保つためには、よくかんで食べることで、食べたらしっかり歯を磨くこと、そして好き嫌いをせずに、いろいろな食べ物を満遍なく食べることが大切です。特に、歯をつくるカルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDは意識してとりたい栄養素です。



11月8日は「いい歯の日」

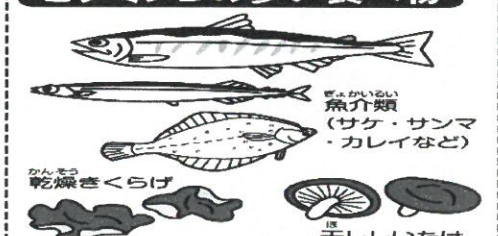
歯や骨をつくる

カルシウムの多い食べ物



カルシウムの吸収を助ける

ビタミンDの多い食べ物



日付	こんだて名	赤の食品♥ 血や肉、骨をつくる	黄の食品◆ 熱や力になる	緑の食品♣ からだの調子をととのえる	調味料
毎日	牛乳	牛乳			
1 (水)	青菜チャーハン	鶏むね 卵	米 麦 油	人参 玉葱 大根 葉からし菜	鶏だし 醤油 塩
	もずくスープ	もずく 豆腐		えのき 長ねぎ	かつおだし 薄しょうゆ 塩
	ほうれん草とヤングコーンのソテー	ベーコン	マーガリン	ほうれん草 キャベツ もやし ヤングコーン にんにく	塩 こしょう 醤油
	さくさくヌガー		マシュマロ バター アーモンド 砂糖 くるみ ごま コーンフレーク	レーズン	塩
2 (木)	救給カレー		米 じゃがいも 油	コーン 人参 玉葱 しめじ トマトピューレ	カレー粉 塩
	ゆでたまご	卵			
	芋天ぷら	卵	さつまいも 油 小麦粉		塩
	豚汁※(幼・中のみ)	豚肉 みそ		人参 大根 長ねぎ 小松菜 椎茸 しょうが	豚だし
	くだもの			バナナ	
6 (月)	麦ごはん		米 麦		
	冬瓜汁	油あげ みそ		ねぎ 冬瓜 人参 小松菜	かつおだし
	擬製豆腐	卵 豆腐 鶏ひき	砂糖 油 ごま でん粉	えのき 椎茸 たけのこ 長ねぎ しょうが おから	塩 醤油 かつおだし
	野菜きんぴら	ちきあぎ	じゃがいも ごま油 砂糖	ごぼう 人参 こんにゃく	醤油 みりん 七味唐辛子

●11月の採用献立●

図書委員会と保健給食委員会のみなさんに給食の献立を考えてもらいました！図書室にある本の中から、料理が載っているものを選び、自分で組み合わせます。さすがに出来ないメニューもありますが、出来るだけ給食で出せるようにしたいと思います！今月はきのこカレー、揚げぎょうざ、特製ピーマン炒めを給食用にアレンジしました。委員のみなさん！アイデアありがとう(´▽｀)

- 5年 金城 英城さん 「きょうはなんて運がいいんだろう」 11/10 (金)
- 6年 島袋 楓磨さん 「グリーンマントのピーマンマン」 11/13 (月)
- 5年 島袋 音々さん 「ぎょうざのひみつ」 11/14 (火)

～お楽しみに！！～

日付	こんだて名	赤の食品♥ 血や肉、骨をつくる	黄の食品◆ 熱や力になる	緑の食品♣ からだの調子をととのえる	調味料
7 (火)	スパゲティー コンメランザーネ	鶏むね	スパゲティー 油	なす 玉葱 人参 しめじ ピーマン にんにく トマト ホール缶	ケチャップ 塩 こしょう パプリカ粉
	ポテトのチーズ煮	ベーコン チーズ 生クリーム	じゃが芋 バター	パセリ	塩 鶏だし
	ガルバンソーサラダ	ひよこ豆 ハム	砂糖	きゅうり コーン 大根 赤玉葱	イタリアンドレ 醤油
8 (水)	麦ごはん		米 麦		
	けんちん汁	豆腐	さといも	人参 大根 ごぼう 長ねぎ	塩 醤油 かつおだし
	豆アジのから揚げ	豆アジ	でん粉 油		こしょう 塩
	切干大根の和え物	ひじき	砂糖 ごま 油	きゅうり 人参 切干大根	酢 薄しょうゆ
9 (木)	くだもの			みかん	
	バーガーパン		バーガーパン		
	ジュリアンヌスープ	ベーコン		玉葱 人参 白菜 青豆 パセリ セロリー	塩 鶏だし 薄しょうゆ
	キャベツと豆腐のハンバーグ	豆腐 鶏ひき 卵	油 マヨネーズ 小麦粉 砂糖	キャベツ にんにく	塩 ケチャップ 黒こしょう ナツメグ しょうゆ
	芋とナッツのシークワサー風味和え		さつまいも 紅芋 アーモンド 砂糖	かぼちゃ シークワサー	
	スライスチーズ	チーズ			
10 (金)	麦ごはん		米 麦		
	きのこカレー	鶏むね	じゃがいも 小麦粉 バター	人参 玉葱 ピーマン えのき エリンギ にんにく しょうが マッシュルーム	鶏だし カレー粉 カレールウ デミソース ウスター 塩 チャツネ
	カツエッグ	卵 ベーコン チーズ		キャベツ	塩 こしょう
13 (月)	フルーツヨーグルト	ヨーグルト		バナナ もも ぶどう	
	麦ごはん		米 麦		
	かき卵汁	卵	じゃが芋 でん粉	小松菜 玉葱	塩 醤油 鶏だし
	青椒肉絲(ピーマン炒め)	牛肉	ごま油 でん粉 砂糖	ピーマン たけのこ 人参 にんにく しょうが	しょうゆ 酒 豆板醤 オイスターソース
14 (火)	春雨サラダ		ごま油 ごま 砂糖 はるさめ	人参 きゅうり	りんご酢 しょうゆ
	醤油ラーメン	焼豚 なんと	中華めん ごま油	もやし 豆苗 長ねぎ コーン にんにく しょうが	かつおだし 鶏だし 塩 黒こしょう みりん しょうゆ ラー油
音々さん	ぎょうざ	大豆 豚ひき	ぎょうざの皮 ごま油	キャベツ なら にんにく しょうが	醤油 塩 酒
	中華和え★	卵	ごま油 ごま ピーナツ 砂糖	人参 大根 きゅうり	塩 醤油 酢
	くだもの			みかん	