

いきみっ子スマイルランチ11月号



大宜味学校給食センター

大宜味村饒波2204-1

電話：0980-44-3774

※天候、材料などの都合により献立を変更することがあります

救給カレー

11/5 防災訓練の日

みなさんは、家族で食事をしていきますか？いそがしくて、なかなか家族がそろわないということがおおいとおもいます。「共食」は、食事をいつしよに食べるだけでなく、買い物や料理、後片付けなど「食行動を共有すること」とされていて、子どもの健やかな成長のために欠かせません。家族で話し合い、出来ることからとりくんでみませんか？

今月は学校で実施される「防災訓練の日」にあわせて、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たべることが出来ます。防災訓練時で、災害時の食生活の状況を学習し、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出来ます。この体験を通して、災害時の際に、生かすことができればよいとおもいます。

第2回 残量調査のお知らせ 対象：大宜味小学校、中学校 期間：11/5(月)～9(金) ご協力よろしく願います！

日付	ごはん	赤の食品 血や筋肉、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	ちようみりよう
毎日	牛乳	ぎゆうにゆう	こめ むぎ	ゆかり	
	ゆかりわかめごはん	わかめ	ふ かたくりこ	にんじん たまねぎ なかねぎ こまつなごんにやくごんにやく	さげ しょうゆ しお かつおだし
1 (木)	吉野汁	とりにく	かたくりこ	にら にんじん たまねぎ	さげ
1 (木)	豆腐のまごご揚げ	とうふ たまご しらす	かたくりこ あぶら	はくさい キヤベツ どうみよう コーン うめ	しょうゆ みりん
1 (木)	白菜の梅おかかかゆ	あぶらあげ かつおぶし	さとう		
2 (金)	コムパイン	あぶらあげ	さとう		
2 (金)	クラムチャウダー	あぶら	さとう		
2 (金)	オムレツ	たまご チーズ なまクリーム	あぶら		
2 (金)	フロッキーソース	ツナ	あぶら		
2 (金)	カスタードクリーム	たまご スキムミルク なまクリーム	さとう		
5 (月)	救給カレー	あぶら	こめ じゃがいも あぶら	コーン にんじん たまねぎ しめじ トマト	カレーしお
5 (月)	豚汁	ぶたにく あぶらあげ	さつまいも あぶら	だいごん にんじん たまねぎ しめじ しょうが	ぶただし かつおだし
5 (月)	芋天ぷら	たまご	さつまいも あぶら		しお
5 (月)	ヨーグルト	ヨーグルト	こめ むぎ	バナナ(予定)	
5 (月)	バナナ (中のみ)		こめ むぎ		
6 (火)	麦ごはん	さかなすりみ	かたくりこ	おから しょうが ながねぎ だいごん	しお しょうゆ みりん かつおだし
6 (火)	つみれ汁	さかなすりみ	かたくりこ	おから しょうが ながねぎ だいごん	しお しょうゆ みりん かつおだし
6 (火)	揚げ豆腐	とうふ たまご とりにく	さとう ごま あぶら	おから そのき にんじん ほうれんそう	しお しょうゆ みりん かつおだし
6 (火)	野菜さんぴら	かつおぶし	じゃがいも さとう あぶら	おから たまねぎ グリンピース	しょうゆ みりん
7 (水)	沖縄風焼きそば	ちきあぎ	そば あぶら	こんにやく にんじん いんげん	しょうゆ
7 (水)	ゆし豆腐汁	ゆし豆腐 みそ	さとう	ねぎ	かつおだし
7 (水)	タロイモでんかく	きびなご	タロイモ さとう	しょうが	さげ みりん しお
7 (水)	きびなご揚げ	きびなご	かたくりこ あぶら	タルヨウ(予定)	さげ しお
7 (水)	くだもの		こめ むぎ あわ		
7 (水)	あわごはん		こめ むぎ あわ		
8 (木)	もずくの中巻スー	もずく	あぶら	にんじん はくさい たけのこ	しょうゆ しお
8 (木)	魚の甘辛ソースやき	さば	あぶら さとう かたくりこ	いたけ しょうが	しょうゆ しお
8 (木)	いんげんのごま和え	しらす	さとう ごま あぶら	ながねぎ	しょうゆ す
8 (木)	カレー		さとう ごま あぶら	いんげん パパイヤ にんじん	しょうゆ
8 (木)	カレー		さとう ごま あぶら	いんげん パパイヤ にんじん	しょうゆ
8 (木)	きなご揚げパン	きなこ スキムミルク	さとう	いんげん パパイヤ にんじん	しょうゆ
8 (木)	トマトと豆のスー	ペーコン レンズ じゃがいも	さとう	いんげん パパイヤ にんじん	しょうゆ
8 (木)	魚の甘辛ソースやき	さば	あぶら さとう かたくりこ	いたけ しょうが	しょうゆ しお
8 (木)	いんげんのごま和え	しらす	さとう ごま あぶら	いんげん パパイヤ にんじん	しょうゆ
8 (木)	カレー		さとう ごま あぶら	いんげん パパイヤ にんじん	しょうゆ
8 (木)	カレー		さとう ごま あぶら	いんげん パパイヤ にんじん	しょうゆ
9 (金)	豚キムチ丼(麦ごはん)	ぶたにく あつあげ	こめ むぎ	タルカヨー(予定)	
9 (金)	豚キムチ丼(豚キムチ)	ぶたにく あつあげ	あぶら	タルカヨー(予定)	
9 (金)	春雨スー	わかめ	はるさめ じゃがいも こま	にんじん もやし はくさい キヤベツ	さげ こしろう しお しょうゆ
9 (金)	焼売	ぶたにく ぎゆうにゆう	さとう かたくりこ しめじのかわ	おから たまねぎ しょうが にんにく	しお しょうゆ カレー
9 (金)	麦ごはん		こめ むぎ		
9 (金)	中身汁	ぶたにく ぶたなかみ	こめ むぎ	こんにやく しいたけ しょうが	しお しょうゆ かつおだし
9 (金)	ちやめ揚げ	ししやも たまご	こめ むぎ	こんにやく しいたけ しょうが	しお しょうゆ
9 (金)	ふーいけー	たまご ツナ	あぶら	からしな もやし にんじん キヤベツ たまねぎ	しお しょうゆ

日付	こんだてめい	赤の食品◆ 血や筋肉、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	ちようみりよう
14 (水)	ナポリタン	ベーコン	スパゲティ イー さとう あぶら	にんじん たまねぎ ピーマン しめじ マッシュルーム トマト にんにく	ケチャップ しお しょうゆ こしょう
	カウチグラタン	とりにく スキムミルク チーズ きゆうにゆう なまクリーム	マカロニ バター こむぎこ	たまねぎ アスパラ	しお こしょう
15 (木)	あれごはん		こめ むぎ あわ		
	わかめ汁	わかめ たまご みそ	さとう あぶら	かぶ えのき たまねぎ	かつおぶし
16 (金)	鶏肉のみそアスタート焼き	とりにく みそ	さとう あぶら	にんにく	さけ しお マスタード
	切干し木根のシーチキンと和え	ツナ	さとう あぶら	だいこん にんじん とうみょう コーン ソーラーカー	しょうゆ す
19 (月)	バーガーパン		パン		
	白菜とあさいのズーフ	とりにく スキムミルク きゆうにゆう あさり	さつまいも こむぎこ バター	はくさい にんじん だいこん しめじ セロリ	ワイン しお こしょう とりだし
20 (火)	魚フライ	ホキ たまご	こむぎこ パンこ あぶら		さけ しお
	タルタルソース	たまご	マヨネーズ	ピクルス たまねぎ	しお こしょう マスタード
21 (水)	ピーンズサラダ	だいず レッドキドニー ひじき	さとう こま あぶら	あおまめ にんじん きゆうり	しょうゆ す
	あれごはん		こめ むぎ あわ		
22 (木)	ふしめん汁(徳島県)	あぶらあげ ちくわ	ふしめん さといも	しめじ にんじん だいこん ねぎ	しょうゆ しお みりん かつおだし
	揚げ豆腐のゆず味噌かけ(愛媛県)	とうふ とりにく みそ	かたくりこ あぶら さとう	ゆず	みりん す
26 (月)	なすの甘酢和え(高知県)	ツナ	あぶら さとう	なす とうみょう だいこん かぶ しょうが	す しょうゆ
	麦ごはん		こめ むぎ		
27 (火)	アムケーケケ	ぶたにく あつあげ	さとう あぶら	だいこん にんじん しいたけ こんにやく からしな	さけ しょうゆ みりん
	ズルル小のズーフ	きびなご	さとう	しょうが シークワーサー	しお さけ
28 (水)	ミニカーの和え物	ミニカー(ぶたのみみ) みそ	さとう	きゆうり もやし	しお す
	くだもの		めん あぶら	タルガヨー(予定)	
29 (木)	あんかけ麺(めん)	ぶたにく	あぶら さとう かたくりこ	キャベツ にんじん はくさい たけのこ チンゲンサイ きくらげ しょうが	さけ しょうゆ オイスターソース しお こしょう
	中華和え	わかめ しらす	さとう ラーク ごま	とうみょう にんじん だいこん	しょうゆ す こしょう
30 (金)	マッシュポテト	なまクリーム	じゃがいも バター	はくさい にんじん たまねぎ マッシュルーム	しお とりだし
	チキンのクリームズーフ	とりにく スキムミルク きゆうにゆう とうにゆう	バター こむぎこ	にんにく しょうが	さけ しょうゆ みりん
1 (日)	ローストハイケイ	とりにく	さとう	いんげん あかピーマン たまねぎ キャベツ ブルーベリー	しょうゆ しお こしょう
	インゲンソテー	ベーコン	あぶら	たまねぎ にんじん からしな だいこんのは	さけ しお しょうゆ かつおだし
2 (月)	ズルーベリーゼリー	かんてん	さとう	りんご エリンギ しいたけ ねぎ	さけ しょうゆ しお
	青菜チキーン	とりにく たまご	こめ むぎ あぶら	しめじ エリンギ しいたけ ねぎ	かつおだし
3 (水)	きのこ汁	とうふ みそ	さつまいも	ほうれんそう にんじん もやし コーン にんにく	しょうゆ しお
	ほうれん草とマヨネーズゆめ	ベーコン	あぶら	かき(予定)	しょうゆ しお
4 (木)	くだもの		こめ むぎ		
	麦ごはん	たまご	あぶら	コーン きくらげ えのき ごまつな	しょうゆ しお とりだし
5 (金)	中華コーンズーフ	ぶたにく うずらたまご	さとう あぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ チンゲンサイ しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ しお みりん さけ しお
	八宝菜	ぶたにく	あぶら		さけ
6 (土)	焼きししゃも	ししゃも	あぶら	にんじん たまねぎ ほうれんそう	さけ
	カレーうどん	とりにく あぶらあげ	うどん あぶら	にんじん たけのこ とうみょう ごぼう あかたまねぎ コーン	さけ カレールー カレーこ しお みりん かつおだし しょうゆ
7 (日)	れんこんサラダ	ハム	さとう マヨネーズ ごま	えのき	しょうゆ しお
	ミルカカいんどう	スキムミルク きゆうにゆう	さつまいも あぶら さとう	しいたけ にんじん たら	しょうゆ しお かつおだし
8 (月)	くらあじょうしい	ぶたにく ちきあぎ こんぶ	こめ むぎ あぶら		しょうゆ しお かつおだし
	アーサ汁	アーサ	こむぎこ あぶら	えのき	しょうゆ しお かつおだし
9 (火)	魚天ぷら	たら たまご	あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん だいこん こんにやく	しょうゆ しお さけ みりん
	グンボーイリチー	あつあげ	こくとうパン		しょうゆ しお さけ みりん
0 (水)	黒糖パン		じゃがいも あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ パセリ にんにく	しょうゆ しお こしょう カレーこ とりだし
	ドイツ風ズーフ	ウインナー	さとう あぶら	フロツコリー きゆうり とうみょう アスパラ あかたまねぎ シークワーサー	さけ しお マスタード こしょう
1 (木)	チキンのマヨネーズやき	とりにく	マヨネーズ		さけ しお
	グリーンサラダ		さとう あぶら		しお こしょう
2 (金)	フルーツミックス			フルーツミックス みかん パナナ ぶどう クワのみ	

※ 3つの食品群のうち使われる量が多いものを太枠で表示してあります。