

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

献立目標

- 大宜味村産の食材を食べよう(みかん、豆苗、いちご、とうがんと、お茶、しょうが、ゴーヤー、シークワサーなど予定!)
- 和食の良さを知ろう(11/24和食の日)
- 5日は避難訓練!非常時の食事を体験しよう!
- 19日食育の日。今月は「韓国料理」!
- 25日県産和牛学校給食提供事業!

11/5(木) 給食センター防災訓練

- 家庭科室に備蓄している救給カレーや災害時に食べられることの多い料理が登場!
- 災害時は慣れない環境や食事の変化でストレス増!年に1度は食事を体験してみよう!
- 給食センターでは機械や蓋が故障したと想定し非常時の調理を行います。
- 午後の片づけ終了後、調理員全員で避難所まで歩き避難経路を確認!災害時に備えます!

和食に欠かせない「ご飯」の魅力を見てみよう!

★栄養バランスが整いやすい

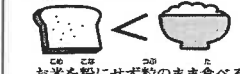


いろいろな食材や味つけの野菜・副菜と組み合わせることができるので、栄養バランスが整いやすくなります。ご飯自体にもいろいろな栄養成分が含まれています。

★お茶わん1杯(150g)当り

- ・エネルギー 252kcal
- ・炭水化物 55.7g
- ・たんぱく質 8.8g
- ・脂質 0.5g
- ・カルシウム 5mg
- ・鉄 0.2mg

★腹持ちがよい



お米を粉にせず粒のまま食べるご飯は、小麦粉が原料のパンや麺類に比べると、消化・吸収がゆっくりされるため、腹持ちがよく、おなかのすきにくくなります。

日付	こんだてめい	黄の食品◆ 熱や力になる	赤の食品♥ 血や筋肉、骨をつくる	緑の食品♣ からだの調子をととのえる	ちようみりよう
飲み物	牛乳		ぎゅうにゅう		
2 (月)	そばろ丼(まごはん)	こめ むぎ			
	// (そばろ)	さとう あぶら	とりひき レバー たまご	きくらげ しょうが にんじん たまねぎ こまつな	さけ みりん しょうゆ シママース
	豆腐のみそ汁		とうふ JAみそ	とうがんと たまねぎ にんじん かいわれ	かつおだし
	ごま菓子◆	ごま ピーナツ さとう みずあめ			シママース
4 (水)	クリームパスタ◆☆	スパゲティ バター なまクリーム	いかに あさり ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム あおまめ	さけ シママース こしょう しょうゆ
	チキンの香草やき		とりにく	バジル シークワサー	シママース こしょう さけ クミン オールスパイス
	ゴーヤーのツナあえ	ごま さとう	ツナ チーズ	ゴーヤー キャベツ にんじん もやし きくらげ シークワサー	しょうゆ す シママース
	お芋スティック	さつまいも かたくりこ あぶら さとう			シナモン シママース
5 (木)	救給カレー	きゅうきゅうカレー			
	おにぎり	こめ むぎ	たきこみわかめ		
	ゆでたまご		たまご		
	すいとん汁	こむぎこ もちこ あぶら	とりにく JAみそ	にんじん こまつな とうがんと しいたけ	シママース かつおだし さけ
6 (金)	コッペパン	パン			
	レンズ豆のスープ	こむぎこ マーガリン しろいんげんまめペースト なまクリーム	れんずまめ スキムミルク ぎゅうにゅう	たまねぎ とうがんと セロリ にんじん きくらげ	シママース こしょう とりだし
	シイラのピザ焼き		しいら チーズ	ピーマン たまねぎ	さけ シママース こしょう ピザソース
	ブロッコリーとポテトのソテー	じゃがいも あぶら	ベーコン	ブロッコリー にんじん コーン	しょうゆ こしょう シママース
パインジャム	さとう		パイン シークワサー		
9 (月)	オムライス(チキンライス)	こめ むぎ あぶら パター	とりにく	にんにく ピーマン あおまめ マッシュルーム コーン トマト	さけ ケチャップ シママース しょうゆ こしょう パプリカ とりだし
	// (たまご)	あぶら かたくりこ	たまご		シママース
	// (ケチャップ)				ケチャップ
	グリーンスープ	じゃがいも こむぎこ マーガリン なまクリーム	スキムミルク しろいんげんまめペースト ぎゅうにゅう	グリーンピース こまつな たまねぎ	しろワイン シママース こしょう とりだし
おからサラダ	じゃがいも マヨネーズ さとう	ツナ ヨーグルト ぎゅうにゅう	おから きゅうり コーン	シママース す	
鳥みかん			みかん		
10 (火)	青菜のたきこみごはん	こめ むぎ ごま	しらす ちきあぎ あぶらあげ ひじき	からしな しめじ にんじん	シママース しょうゆ かつおだし
	すりながし汁			とうがんと しいたけ しょうが かいわれ	しょうゆ さけ シママース かつおだし
	きびなごからあげ	こむぎこ かたくりこ あぶら	きびなご		さけ シママース こしょう
	もやし炒め	あぶら	とうふ ぶたにく	もやし にんじん こまつな	さけ しょうゆ シママース
アーモンド					
11 (水)	ソーメンタシヤー	そーめん あぶら	ツナ かつおぶし	にんじん たまねぎ きくらげ とうみよう	シママース しょうゆ
	煮付け	さとう	あつあげ こんぶ とりにく	とうがんと にんじん からしな こんにやく	しょうゆ みりん さけ シママース かつおだし
	いも天ぷら	さつまいも こむぎこ あぶら			シママース
お茶むしパン	こむぎこ ミックスこ さとう マーガリン		たまご ぎゅうにゅう	まっちゃん レーズン くり	ベーキングパウダー
12 (木)	まごはん	こめ むぎ			
	アーサ汁			アーサ とうふ	しょうゆ シママース かつおだし
	さばの塩焼きシークワサーかけ		さば	シークワサー	シママース さけ
	揚げじゃがと野菜のみそ炒め	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく みそ	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ いんげん こんにやく にんにく	しょうゆ みりん
ブルー				ブルー	
13 (金)	コッペパン	パン			
	クラムチャウダー◆	じゃがいも こむぎこ マーガリン なまクリーム	あさり スキムミルク ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト	とうがんと たまねぎ にんじん セロリ	しろワイン シママース こしょう とりだし
	チリビーンズ	さとう あぶら	きんときまめ たいず ぎゅうひき	たまねぎ きくらげ にんにく トマト	シママース ケチャップ ウスター こしょう あかワイン チリパウダー
	ウイナー		ウイナー		
	ゴーヤチップスサラダ	かたくりこ あぶら マヨネーズ さとう	チーズ	ゴーヤー キャベツ にんじん パパイア だいこん とうみよう	ノンオイルフレンチドレ
うそっこたまご	さとう	ぎゅうにゅう アガー	もも		





舌で感じる味には、甘味・酸味・苦味・塩味・うま味の5つがあります。この中で、酸味は腐った物、苦味は毒を示し、本能的に避けるようになっていたため、酸味や苦みのある野菜を苦手とする子が多いようです。しかし、いろいろな味を経験することで味覚の幅が広がり、成長するにつれ、苦手な食べ物もおいしく食べられるようになっていきます。小さいころから、無理のない範囲でさまざまな食材に慣れ親しみ、食べる楽しみを積み重ねていくことが大切です。



11月23日は 勤労感謝の日

生産者の方や食べ物に感謝して、食事をおいしくいただきましょう。

日付	こんだてめい	黄の食品◆ 熱や力になる	赤の食品●血や筋肉、骨をつくる	緑の食品▲からだの調子をととのえる	ちょうみりょう
16 (月)	小麦ごはん	こめ むぎ			
	シーフードカレー◆☆○	あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン	えび あさり いかに スキムミルク しろいんげんまめペースト	にんにく たまねぎ にんじん しめじ	しろワイン しょうゆ カレールウ デミソース ウスター チャツネ カレーこ シママース こしょう ペイリーフ とりだし
	豆こサラダ	マヨネーズ さとう	レッドキドニー しろいんげんまめ ひじき チーズ	きゅうり キャベツ にんじん	ノンオイルフレンチドレ しょうゆ
	スイートポテト	べにいも バター なまクリーム さとう アーモンド	ぎゅうにゅう スキムミルク たまご		シママース
17 (火)	チーズライス	こめ むぎ じゃがいも あぶら	チーズ	にんじん たまねぎ あおまめ きくらげ	シママース こしょう とりだし
	ABCスープ	マカロニ あぶら	とりにく	にんじん とうがん セロリ こまつな	しろワイン こしょう ペイリーフ シママース しょうゆ とりだし
	ハンバーグきのこソースかけ	あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうひき ぶたひき レバー たまご きゅうにゅう	おから たまねぎ にんにく マッシュルーム しめじ	ケチャップ シママース ナツメグ セージ こしょう さけ ウスター しょうゆ
	ブロッコリーサラダ		ツナ	ブロッコリー だいこん ピーマン	タンカンドレ
18 (水)	お茶ジェノベーゼ	スパゲティ あぶら	ベーコン チーズパウダー	にんにく にんじん しめじ おちゃ たまねぎ マッシュルーム ジェノベーゼ	シママース こしょう とりだし
	きびなごシークワサーソースかけ	あぶら さとう かたくりこ	きびなご	シークワサー たまねぎ とうみょう きくらげ	さけ シママース こしょう しょうゆ
	ひじきとチーズのサラダ	マヨネーズ さとう	ひじき チーズ	キャベツ にんじん パパイア だいこん こまつな	ノンオイルフレンチドレ しょうゆ
	フルーツ白玉	もちこ さとう	ぎゅうにゅう スキムミルク	もも パナナ パイン なし いちご シークワサー	
19 (木)	小麦ごはん	こめ むぎ			
	トックスープ	トク	とりにく	とうがん たまねぎ にんじん しめじ たら こまつな	しょうゆ シママース こしょう とりだし
	ヤンニョムフィッシュ	かたくりこ あぶら さとう はちみつ	しいら	にんにく	さけ ケチャップ しょうゆ コチュジャン
	チョレギサラダ	ごま	わかめ のり	キャベツ きゅうり だいこん ピーマン	ナムルドレ
20 (金)	バーガーパン	パン			
	ポトフ	じゃがいも	ウインナー	たまねぎ キャベツ とうがん にんにく にんじん ブロッコリー しめじ	しょうゆ シママース こしょう ペイリーフ とりだし
	サンド用たまごやき	あぶら	たまご	たまねぎ からしな	しょうゆ みりん さけ シママース
	ごぼうサラダ	マヨネーズ さとう ごま	だいず レッドキドニー	ごぼう だいこん にんじん とうみょう	シママース
	ミルクゼリー	かたくりこ さとう	アガー きゅうにゅう	いちご みかん かき シークワサー	
	小麦ごはん	こめ むぎ			
24 (火)	かきたま汁	かたくりこ	たまご	とうがん こまつな しいたけ	かつおだし しょうゆ みりん シママース
	豆腐のみそだれかけ	あぶら さとう かたくりこ	とうふ みそ	ながねぎ にんにく しょうが かいわれ	みりん
	大根のツナあえ	さとう	ツナ かつおぶし	だいこん にんじん いんげん	シママース しょうゆ す
	つくだに	ごま さとう みずあめ	ひじき かつおぶし	きくらげ	しょうゆ みりん す
	焼うどん	うどん あぶら	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ こまつな きくらげ しいたけ	さけ やきそばソース しょうゆ ウスター シママース こしょう
25 (水)	和牛串さし		ぎゅうにく	コーン トマト	シママース こしょう
	じゃがバター	じゃがいも バター	ぎゅうにゅう スキムミルク	コーン パセリ	シママース
	ヨーグルト		ヨーグルト		
	小麦ごはん	こめ むぎ			
26 (木)	さくらえびごはん◆☆○	こめ むぎ	こえび あぶらあげ	あおまめ	さけ シママース しょうゆ かつおだし
	みそけんちん汁		とうふ JAみそ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく	かつおだし
	千草焼き	あぶら ごま	たまご とりひき	しいたけ たまねぎ こまつな ピーマン きくらげ	しょうゆ みりん さけ シママース
	パパイアのあえもの	さとう ごま	ツナ	パパイア とうがん にんじん とうみょう シークワサー	しょうゆ す シママース
	小麦ごはん			みかん	
27 (金)	クリームスープ	じゃがいも こむぎこ マーガリン あぶら	とりにく スキムミルク しろいんげんまめペースト	かぼちゃ たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ	さけ シママース こしょう とりだし
	シイラフライ	こむぎこ パンこ あぶら	しいら		シママース こしょう さけ
	いんげんソテー	バター あぶら		さやいんげん たまねぎ ピーマン たけのこ コーン	シママース こしょう しょうゆ
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	りんご キウイ もも パナナ みかん クワのみ	
	小麦ごはん	こめ むぎ			
30 (月)	ミートライス丼 (小麦ごはん)	こめ むぎ			
	〃 (ミート)	さとう	ぎゅうひき ぶたひき レバー	たまねぎ きくらげ にんにく にんじん トマト	チリパウダー シママース ナツメグ パプリカ ケチャップ ウスター
	〃 (キャベツ)			キャベツ	
	〃 (チーズ)		チーズ		
	ばんじ鶏汁		とりにく こんぶ みそ	パパイア こまつな にんじん しょうが	さけ かつおだし
タピオカンブサー (デザート)	タピオカ さとう	きなこ	かぼちゃ	シママース	

※ 3つの食品群のうち使われる量が最も多いものを太枠で表示してあります。