

令和2年 11月給食予定献立表



北中城村立学校給食共同調理場
TEL:098-935-3545
FAX:098-935-3546

◎材料、その他の都合により献立を変更することがあります。給食費は毎月10日までに収めましょう。

日 (曜日)	献立名	主な食品と体内でのほたらき			栄養価(上小、下中)		
		おもに体の組織をつくる (赤の食品) たんぱく質・無機質	おもにエネルギーとなる (黄の食品) 炭水化物・脂肪	おもに体の調子を整える (緑の食品) ビタミン	エネルギー	タンパク質	脂質
2 (月)	牛乳、麦ごはん、きびなごのから揚げ、 タマナーチャンプルー、チムシンジ	牛乳、きびなご、豆腐、ツナ、豚肉、 豚レバー、赤みそ、白みそ、豚骨、 かつお節	米、麦、でん粉、大豆油、油、 じゃがいも	キャベツ、にんじん、からし菜、 もやし、大根、にら、にんにく	556 670	28.2 32.7	15.7 17.5
4 (水)	牛乳、卵ぞうすい、野菜の中華炒め、 ナッツごぼう、果物	牛乳、鶏肉、卵、チキンピジョン、 豚肉、厚揚げ	米、ごま油、でん粉、大豆油、 アーモンド、白ごま、三温糖	にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、 小松菜、しいたけ、キャベツ、ごぼう もやし、竹の子、にんにくの芽、 にんにく、くだもの	482 550	23.3 26.4	22.5 25.5
5 (木)	牛乳、コッペパン、チキンのトマトソースがけ、 ハニーマスタードサラダ、クラムチャウダー	牛乳、あさり、ベーコン、生クリーム、 白いんげん豆、脱脂粉乳、鶏がら、 鶏肉	コッペパン、じゃがいも、小麦粉、 油、三温糖、でん粉、はちみつ、 オリーブ油	玉ねぎ、にんじん、セロリ、パセリ、 マッシュルーム、トマト、キャベツ、 きゅうり、ブロッコリー、アスパラガス、 コーン	654 757	28.8 33.6	25.7 29.4
6 (金)	牛乳、ごはん、いかの生姜焼き、 カレーきんぴら、 小松菜と油揚げのみそ汁 かみかみ献立	牛乳、いか、豚肉、チキアギ、 油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節	米、三温糖、油、白ごま、ごま油	しょうが、ごぼう、にんじん、 いんげん、こんにゃく、小松菜、 玉ねぎ、えのきたけ	527 638	24.1 29.1	14.6 16.2
9 (月)	牛乳、ごはん、松風焼き、 白菜のチリメン和え、沢煮椀	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、 赤みそ、しらす干し、昆布、豚肉、 かつお節、だし昆布	米、パン粉、三温糖、白ごま、油	玉ねぎ、しょうが、白菜、きゅうり、 にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、 しいたけ	598 720	25.1 29.4	21 23.9
10 (火)	牛乳、硬ジュシー、もずく天ぷら、 冬瓜のみそ汁、県産マンゴー	牛乳、豚肉、チキアギ、ひじき、 かつお節、もずく、しらす干し、ツナ、 卵、豆腐、赤みそ、白みそ	米、油、小麦粉、でん粉、大豆油、 マンゴー	にんじん、ねぎ、しいたけ、玉ねぎ、 ごぼう、にら、冬瓜、小松菜、しめじ、 マンゴー	600 687	22.9 25.8	19.7 22.1
11 (水)	牛乳、みそラーメン、切り干し大根のナムル、 さつまいも蒸しパン	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、 赤みそ、白みそ、豚骨、鶏がら、 かつお節、ハム	ラーメン、ごま油、白ごま、三温糖、 小麦粉、油、さつまいも、黒ごま	にんじん、玉ねぎ、もやし、長ねぎ、 コーン、木くらげ、にんにく、しょうが、 切り干し大根、きゅうり	612 733	24.4 28.5	16.5 18.5
12 (木)	牛乳、ナン、キーマカレー、 コールスローサラダ、フルーツヨーグルト	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、大豆、 鶏がら、ヨーグルト	ナン、小麦粉、油、カレールウ、 オリーブ油、三温糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん、トマト、 ピーマン、なす、かぼちゃ、キャベツ、 きゅうり、コーン、シークワサー、 パイン缶、みかん缶、もも缶、バナナ	573 686	20.6 24.1	25.1 29.1
13 (金)	牛乳、ごはん、さばのおろしかけ、筑前煮、 白菜のみそ汁	牛乳、さば、鶏肉、かつお節、 厚揚げ、赤みそ、白みそ	米、三温糖、でん粉、里いも、油	大根、にんじん、ごぼう、こんにゃく、 竹の子、しいたけ、れんこん、絹さ や、 しょうが、白菜、しめじ、ねぎ	561 681	25.9 30.9	17.4 20
16 (月)	牛乳、芋ごはん、うじら豆腐、 鶏汁、果物 いい芋の日 【幼稚園 欠食】	牛乳、鶏肉、油揚げ、かつお節、 豆腐、すり身、卵	米、紅いも、さつまいも、三温糖、 油、大豆油	にんじん、しめじ、木くらげ、青豆、 大根、ごぼう、小松菜、しいたけ、 しょうが、くだもの	569 646	24 27.6	17.6 19.5
17 (火)	牛乳、コッペパン、魚のマスタード焼き、 小松菜ときのこのソテー、さつまいものポター ージュ	牛乳、ホキ、ベーコン、鶏肉、 脱脂粉乳、生クリーム、鶏がら	コッペパン、マヨネーズ、三温糖、 オリーブ油、さつまいも、小麦粉、油	小松菜、にんじん、竹の子、 エリンギ、にんにく、玉ねぎ、パセリ	659 762	26.4 30.8	24 27.2
18 (水)	牛乳、ごはん、酢魚、春雨サラダ、ニラ玉スープ 【北中城中2年生 欠食】	牛乳、ホキ、チキンピジョン、ハム、 わかめ、卵、絹ごし豆腐、かつお節、 鶏がら	米、でん粉、大豆油、じゃがいも、 三温糖、ごま油、油、春雨、白ごま	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、 赤ピーマン、黄ピーマン、竹の子、 きゅうり、にら、えのきたけ	588 708	22.5 26	18.9 21.2
19 (木)	牛乳、もちきびごはん、里芋のそぼろ煮、 ごまみそ和え、ひじきのふりかけ 【北中城中2年生 欠食】	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、厚揚げ、 かつお節、ちくわ、甘口白みそ、 ひじき、しらす干し、糸けずり	米、里いも、三温糖、でん粉、油、 白ごま、ごま油	大根、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、 いんげん、しょうが、キャベツ、 小松菜、もやし、ゆかり	569 682	21.8 25.6	17.2 19
20 (金)	牛乳、麦ごはん、きのこハヤシ、 キャベツサラダ、果物 【北中城中2年生 欠食】	牛乳、牛肉、チキンピジョン、ツナ	米、麦、小麦粉、油、ハヤシルウ、 三温糖、オリーブ油	玉ねぎ、にんじん、セロリ、トマト、しめじ、 エリンギ、えのきたけ、にんにく、りんご、 マッシュルーム、キャベツ、赤ピーマン、 きゅうり、コーン、シークワサー、くだもの	585 709	19.7 22.7	17 18.9
24 (火)	牛乳、吹き寄せおこわ、魚の黄金焼き、 小松菜のごま和え、根菜のお吸い物 和食の日	牛乳、鶏肉、油揚げ、かつお節、 鮭、卵、甘口白みそ、糸けずり、 大豆、だし昆布	米、もち米、くり、さつまいも、 ぎんなん、白ごま、油、三温糖、 里いも	にんじん、しいたけ、青豆、しめじ、 えのきたけ、まいたけ、キャベツ、 ぎんなん、もやし、大根、こんにゃく、 ごぼう、みつば	581 673	25.5 30.4	20.9 23.5
25 (水)	牛乳、和風スパゲティ、いんげんソテー、 青のりポテト、チーズ	牛乳、ベーコン、鶏肉、糸けずり、 チキンピジョン、ウィンナー、青のり、 チーズ	スパゲティ、オリーブ油、油、 じゃがいも、大豆油	にんじん、玉ねぎ、小松菜、しめじ、 しいたけ、にんにく、いんげん、 キャベツ、エリンギ、コーン	504 586	20.4 23.8	20.5 23.8
26 (木)	牛乳、ごはん、麩イリチー、魚汁、黒糖ビーンズ	牛乳、麩、卵、豚肉、赤魚、豆腐、 麦みそ、赤みそ、かつお節、大豆	米、油、黒糖、三温糖	にんじん、キャベツ、もやし、にら、 大根、ねぎ	575 687	29.3 34.2	16.2 18.1
27 (金)	牛乳、麦ごはん、県産和牛の牛丼、 即席漬け、アーサ汁	牛乳、牛肉、糸けずり、アーサ、 絹ごし豆腐、かつお節	米、麦、三温糖、油、でん粉、白ごま	しょうが、にんにく、にんじん、 玉ねぎ、長ねぎ、こんにゃく、大根、 白菜、きゅうり、シークワサー、ねぎ	604 726	23 26.7	21 23.7
30 (水)	牛乳、コーンピラフ、マカロニグラタン、 ミネストローネ、果物 【北中城小、鳥袋小 欠食】	牛乳、鶏肉、チキンピジョン、 生クリーム、チーズ、ベーコン、 大豆、鶏がら	米、麦、油、マカロニ、小麦粉、 じゃがいも、三温糖	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、コーン、 マッシュルーム、ほうれん草、しめじ、 キャベツ、セロリ、トマト、いんげん、 にんにく、くだもの	欠食		
				723	27.1	25	



11月の学校行事

- 北中城中学校
・11月18日(水)～20日(金)
中学2年生修学旅行
- 鳥袋小学校
・11月30日(月) 運動会振替休日
- 北中城小学校
・11月30日(月) 運動会振替休日

11月23日は「勤労感謝の日」です。給食を例にとっても毎日出すことができる陰には、ふだん、みなさんの見えないところで一生懸命に働いている多くの方々の協力や苦勞があります。直接、お礼を終える機会はなかなかないですが、食事のあいさつや食べ方で感謝の気持ちをしっかりと表していきたいですね。

伝えよう! 「感謝」の気持ち

「いただきます」のあいさつをする

「いただきます」には、食べ物となった動物や植物の命をいただくことへの感謝の気持ちが表されています。

よく味わって食べる

料理を好き嫌いせず、よく味わっておいしくいただくことも、作った人や食べ物への感謝の気持ちを伝える大切な方法です。

「ごちそうさま」のあいさつをする

「ごちそうさま」は、食事ができるようにと駆け回って(馳走して)くださった、さまざまな人の苦勞をねぎらうあいさつです。

食器をていねいにあつかう

食器やはしの持ち方、使い方、そしてきちんと後片付けをすること。そのどれもが作ってくれた人への敬意と感謝を表します。

11月の行事献立について

- 11月6日:「いい歯の日」献立
11月8日の「いい歯の日」にちなんで、かみかみ献立にしています。よく噛んで、味わって食べましょう。
- 11月16日:いい芋の日
11月ごろは、県産いもの旬であることと、沖縄の方言でいものことを「ウム」「ンム」と呼ぶことから、沖縄県は11月16日を「いもの日」としました。県産いもの生産振興や消費拡大を目的にしています。
- 11月24日:和食の日
11月24日は「11(いゝ)24(日本食)の日」とかけて、「和食の日」と制定されました。栄養バランスの優れた和食の良さについて、見直してみましょう。

お知らせ

今年度は、新型コロナウイルスの感染拡大の影響で消費が落ちこむ県産和牛を、学校給食に無償提供する事業を行っています。県畜産振興公社の協力のもと、県産和牛のおいしさや魅力を伝え、消費を呼びかけることを目的として、今年度3回の提供を予定しています。1回目は11月27日の牛丼です。楽しみにしててください!!!

また、県産和牛だけでなく、JAおきなわと連携して、沖縄県産のマンゴーの無償提供も11月10日に行う予定です。どちらも、ふだんの給食ではなかなか使うことのできない食材です。生産者の方々に感謝して、味わっていただいくださいね♪♪

いい歯でよくかみ、健康に!

食べ物の栄養をしっかりとれる!

だ液がたくさん出て、口の中をきれいにし、歯を丈夫にする!

食べすぎを防ぎ、肥満を予防する!

脳の活動を高め、ストレスを和らげる。よく味わうことで心が豊かになる!