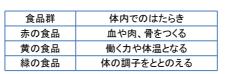
ん

だ

て



中城村学校給食共同調理場 電話番号 895-5701

当は仏会の		E=エネルキ <sup>*</sup> ー	P=タンパク質	F=脂質
学校給食の	小学校	650 kcl	24.0 g	21.7g
栄養基準量	中学校	830 kcl	41.5 g	27.7 g

令和7年

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。

今月の行事食

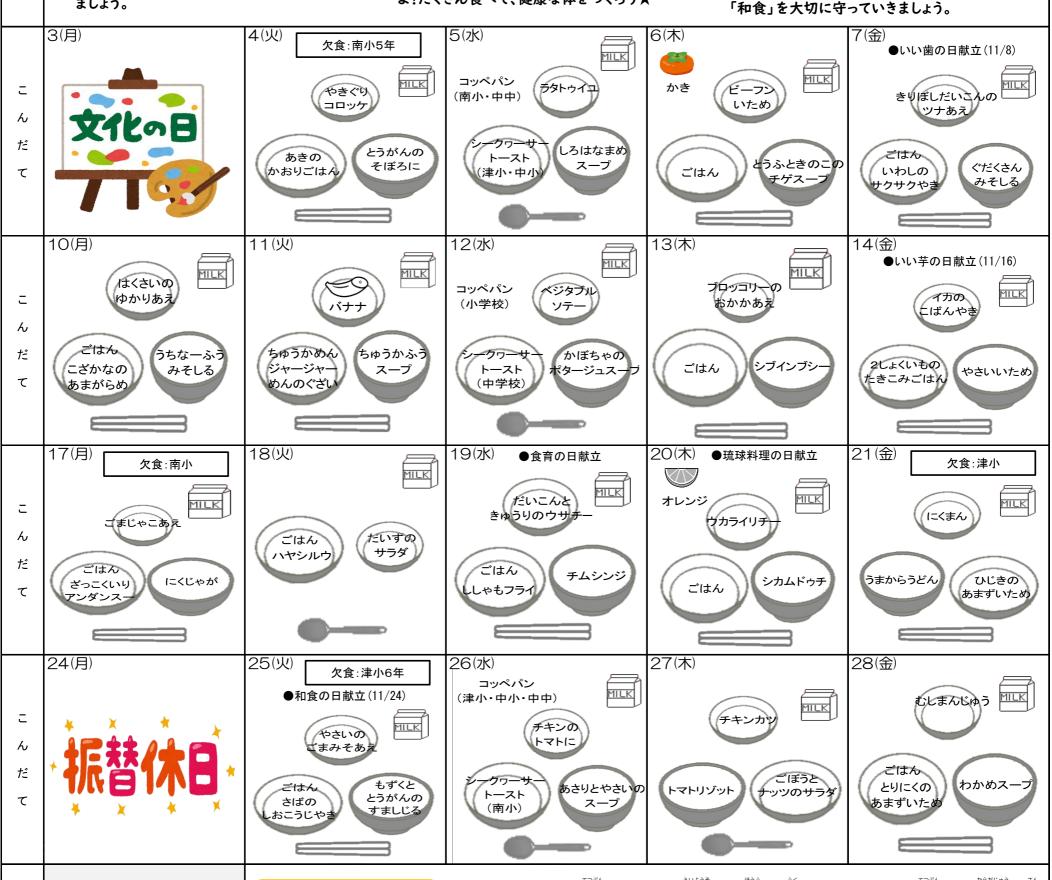
●11月7日(金)「いい歯の日献立」 毎年11月8日は「いい歯の日」です。 歯に良い食材や、噛みごたえのある食材を 使用した献立となっています。よく噛んで食べ ましょう。

●11月15日(金)「いい芋の日献立」 毎年11月16日は「いい芋の日」です。15日 の給食では、紅芋とさつま芋、2種類の芋を使用 した炊き込みごはんを提供する予定です♪

●11月19日(水)「食育の日献立」 チムシンジには鉄分豊富なレバーが、ししゃも フライは、カルシウムが豊富に含まれています よ!たくさん食べて、健康な体をつくろう★

●11月20日(木) 「琉球料理の日献立」 毎月第3木曜日は、「琉球料理の日」です。 どんな琉球料理がでるか、献立表で確認して みよう!

●11月25日(火) 「和食の日献立」 毎年11月24日は「和食の日」です。「和食」は 2013年にユネスコ無形文化遺に登録されました。 給食でも、いろいろな和食がでてきます。日本 の



レバーの栄養について



レバーには、「鉄分」という栄養素が豊富に含まれています。鉄分は、体中に酸 素を運ぶお手伝いをしてくれます。酸素は体を動かすうえでとても大切なもので す。鉄分が足りなくなると、体中に十分な酸素がいきわたらなくなるため、顔色が 悪くなったり、すぐに疲れたり、だるくなったり、少し動いただけでも息切れをす る様々な症状がでます。

みなさんが毎日元気に健康に過ごせるよう、給食でもレバーを使用した料理がで ますので、たくさん食べてくださいね。

学校給食費は、期限内に納めましょう。(毎月10日)

## 詳細献立表

中城村学校給食共同調理場

TEL: 895-5701

2020	<del></del> • • •	, ,		н			TEL: 895-5701
				主な材料と体内での働き			調味料
日	曜日		こんだて 毎日牛乳がつきます	(あか) 血 や 肉	(きいろ) 働く力や	(みどり) 体の調子を	百二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十
			秋の香りごはん	骨をつくる 鶏肉油揚げ(大豆)	体温となる	ととのえる ごぼうにんじんしめじれんこん、あお豆(大豆)	しょうゆみりん酒シママース花かつお
4	火	<b>年乳</b>	焼き栗コロッケ		焼き栗コロッケ(小麦),サラダ油(大豆)		
			冬瓜のそぼろ煮	とりにく、大豆,厚揚げ(大豆)	三温糖,サラダ油(大豆),片栗粉	とうがん,にんじん,こまつな,こんにゃく,たまねぎ,あお豆(大豆),しょうが	しょうゆ,みりん,シママース,ポークブイヨン(鶏肉・豚肉),花かつお
_	.l.		シークヮーサートースト(津小・中小)		食パン(小麦・乳・大豆),マーガリン(乳・大豆),はちみつ		シークワーサー果汁
5	水	$\overline{}$	コッペパン(南小・中中)		コッペパン(小麦・乳・大豆)		
		牛乳	白花豆スープ	鶏肉,ベーコン(豚肉),白いんげん豆	麦,じゃがいも,片栗粉	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,パセリ	シママース,こしょう,豚だし骨(豚肉),豚ガラスープ(豚肉・鶏肉・りんご)
			ラタトゥイユ		オリーブ油,三温糖	なす,とうがん,赤ピーマン,かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,に	トマトピューレ,トマトペースト,シママース,こしょう,チキンブ <i>ィ</i>
			ごはん		  *	んにく、トマト、パセリ、バジル	ヨン(鶏肉),しょうゆ
6	木		豆腐ときのこのチゲスープ	豆腐(大豆),あさり	*	とうがん,白菜,えのきたけ,しめじ,にら,にんにく	赤みそ,しょうゆ,シママース,豚だし骨(豚肉),キムチ
Ĭ	714	牛乳	1 4.4	Stein			味(りんご・大豆)
			ビーフン炒め	鶏肉	ビーフン,サラダ油(大豆),ごま油(ごま)	キャベツ,もやし,にんじん,ピーマン,しいたけかき	しょうゆ,シママース
7	金		ごはん		*		
′	<u> 11</u>	#乳	具だくさんみそ汁 いわしのサクサク焼き	豆腐(大豆),わかめ いわしのサクサク焼き(小麦・大豆)	じゃがいも サラダ油(大豆)	にんじん,とうがん,長ネギ,しいたけ	赤みそ、白みそ、花かつお
		+71	切干大根のツナ和え	ツナ	白いりごま,三温糖,ごま油(ごま)	だいこん,こまつな,もやし,にんじん	シママース,しょうゆ,酢
10			ごはん		*		
10	月		うちな一風みそ汁	豆腐(大豆),豚肉	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,こまつな	赤みそ、白みそ、花かつお
		牛乳	小魚の甘がらめ	小魚スプラット	片栗粉,小麦粉,サラダ油(大豆),三温糖,水あめ,白いりごま		しょうゆ,みりん
			白菜のゆかりあえ	糸削り	三温糖	白菜,きゅうり,もやし,にんじん,コーン	しょうゆ,酢,ゆかり,シママース
11	火		ジャージャー麺(中華めん) ジャージャー麺(具材)	豚肉,鶏肉,大豆	中華めん(小麦・大豆) 三温糖,ごま油(ごま),片栗粉	にんじん,たまねぎ,にら,たけのこ,しいたけ,木くらげ,にんに	洒しょうゆみりんテンシジャン(小麦・デま・太豆)麦
''			D ( D ( SEISKIN)	ואין איני וואל יהיא עלון	一一一一	く、しょうが	みそ、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)
		牛乳	中華風スープ	鶏肉	片栗粉	はくさい,たまねぎ,もやし,コーン,たけのこ,しいたけ,にら, しょうが	しょうゆ,シママース,こしょう,チキンブイヨン(鶏肉), 豚だし骨(豚肉)
			バナナ			バナナ	
12	水		コッペパン(小学校)		コッペパン(小麦・乳・大豆)		
12	小		シークヮーサートースト(中学校)		食パン(小麦・乳・大豆),マーカーリン(乳・大豆),はちみつ		シークワーサー果汁
		牛乳	かぼちゃのポタージュスープ	鶏肉,白いんげん豆	麦,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,マッシュルーム,パセリ	ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛肉・鶏肉),シママース,こしょう,豚だし骨(豚肉)
			ベジタブルソテー	鶏肉	サラダ油(大豆)	ブロッコリー,カリフラワー,コーン,たまねぎ,にんじん,しめじ, にんにく,パセリ,バジル	しょうゆ,シママース,こしょう
			ごはん		*		
13	木		シブインブシー	三枚肉,豆腐(大豆),こんぶ,ちくわ	サラダ油(大豆),三温糖	とうがん,にんじん,こんにゃく,しいたけ,こまつな	酒,赤みそ,白みそ,しょうゆ,みりん,ポークブイヨン
	717	牛乳					(鶏肉・豚肉),花かつお
			ブロッコリーのおかか和え	糸削り	三温糖	ブロッコリー,コーン,きゅうり	酢、しょうゆ
14 <u>숙</u>	金		2色芋の炊き込みごはん	鶏肉,油揚げ(大豆)	米,さつまいも,紅イモ,サラダ油(大豆)	しいたけ、にんじん、ねぎ	しょうゆ,みりん,酒,シママース,花かつお,ポークブイ ヨン(鶏肉・豚肉)
	-11-	牛乳	いかの小判焼き	いかの小判焼き(いか・大豆)	#=#'m',+=\	+	1 . 2.4 × 00.1°=2 = 2°00.00 = 20.00 = 11/ = 2°2 = 2
			野菜炒め	豚肉	サラダ油(大豆)	キャベツ,ピーマン,にんじん,もやし,にら,しょうが,にんにく	しょうゆ,酒,豚ガラスープ(豚肉・鶏肉・りんご),シマ マース,こしょう
17	月		ごはん 肉じゃが	07 rts	米 じゃがいも、三温糖・サラダ油(大豆)	にんじん.たまねぎ.こんにゃく.グリーンピース	しょうゆ,みりん,酒,シママース,花かつお
٠,	, ,		ごまじゃこ和え	豚肉 しらす干し	白いりごま、三温糖	ブロッコリー、コーン、きゅうり、にんじん、キャベツ	しょうゆ。酢
		牛乳	雑穀入りアンダンス一	えんどう豆、ひよこ豆、レンズ豆、大豆、小豆、麦、玄米、	三温糖,サラダ油(大豆)		赤みそ,みりん,酒
				赤米、たかきび、ツナ			
	_	l	ごはん ハヤシライス	豚肉	米 小麦粉,サラダ油(大豆).三温糖	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,セロリ,しめじ,トマト,にんにく	キロノン・ウスカーソーフ デミグラフンノーフ(小事・強肉)
18	火	<b>年乳</b>	/\{\J\\\	ns M	小支机・サファル(八立)、二価格	123442 120000, 477111-A, 21-7, 03/0, F 4 F, 12/0/2	が ライン・ハステート、ハミン フスノーへ(小麦・病肉)、 ケチャップ・トマトピューレ・ハヤシルウ(小麦・大豆・牛肉)、 ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)
			大豆のサラダ ごはん	大豆パナ	三温糖 米	赤ピーマン,きゅうり,コーン	しょうゆ,酢
19	水		チムシンジ	豚肉,豚レバー	じゃがいも	大根,にんじん,こまつな,にんにく,しょうが	赤みそ,白みそ,花かつお
		牛乳	ししゃもフライ	ししゃもフライ(小麦)	サラダ油(大豆)		
			大根ときゅうりのウサチ―	糸削り	白いりごま,三温糖	大根、きゅうり、にんじん	しょうゆ,酢
20	木		ごはん シカムドゥチ	豚肉,黄色かまぼこ(大豆)	*	大根,しいたけ,こんにゃく,ねぎ	しょうゆ、シママース、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)、花
		牛乳	ウカライリチー	豚肉,おから(大豆),チキアギ(大豆)	三温糖,サラダ油(大豆)	にんじん,たまねぎ,もやし,木くらげ,にら	かつお しょうゆ,みりん,酒,シママース.花かつお
			オレンジ			オレンジ	
21	<u> </u>	$\overline{\Box}$	旨辛うどん	鶏肉	うどん(小麦),三温糖,サラダ油(大豆)	しょうが,にんにく,にんじん,キャベツ,大根,白菜,こまつな,しいたけ,白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば)	酒.しょうゆ.みりん.赤みそ.シママース.ポークブイヨン(鶏肉・豚肉).花かつお.コチジャン(大豆)
21	金	牛乳	肉まん	肉まん(小麦・大豆・豚肉・ごま)			
			ひじきの甘酢あえ	ひじき	白すりごま,三温糖,ごま油(ごま)	にんじん,きゅうり,こまつな	しょうゆ,酢,シママース
25	火		ごはん もずくと冬瓜のすまし汁	もずく白かまぼこ(大豆)	*	とうがん,にんじん,こまつな,しいたけ,しょうが	しょうゆ,シママース,花かつお,豚だし骨(豚肉)
		II	さばの塩麹焼き	もすく、日かまはこ(入豆)		こうぶつの,こうしつの,こみ ショ,しいっこり,しょうか	塩こうじ
			野菜のごまみそあえ	鶏肉	練り白ごま,三温糖	もやし,大根,キャベツ,こまつな,にんじん	甘口白みそ,白みそ,酢,しょうゆ
26	水		シークヮーサートースト(南小)		食パン(小麦・乳・大豆),マーガリン(乳・大豆),はちみつ		シークワーサー果汁
	\1\		コッペパン(津小・中小・中中) あさりと野菜のスープ	鶏肉あさり	コッペパン(小麦・乳・大豆) じゃがいも	白菜.たまねぎ.にんじん.セロリ.パセリ	しょうゆ,シママース,こしょう,チキンブイヨン(鶏肉).
		牛乳					豚だし骨(豚肉)
			チキンのトマト煮	鶏肉,白いんげん豆	じゃがいも,サラダ油(大豆),三温糖,片栗粉	たまねぎ,にんじん,しめじ,グリーンピース,にんにく	赤ワイン,ウスターソース,トマトソース(大豆),ケチャップ,こしょう チキンブイヨン(鶏肉)
			トマトリゾット	鶏肉,ベーコン(豚肉)	米,麦,三温糖,サラダ油(大豆)	にんじん,たまねぎ,キャベツ,マッシュルーム,トマト,にんにく,パセ	
			1 11 77 71	i		y	マース,トマトソース(大豆)
27	木				H = MAL/A = -		
27	木	牛乳	チキンカツ	チキンカツ(小麦・大豆・鶏肉)	サラダ油(大豆)	ごばうきゅうい コーン キピーマン	しょうめ
27	木		チキンカツ ごぼうとナッツのサラダ	チキンカツ(小麦・大豆・鶏肉)	アーモンド,エッグケアマヨネーズ(大豆),三温糖,白すりごま	ごぼう,きゅうり,コーン,赤ピーマン	しょうゆ
			チキンカツ ごぼうとナッツのサラダ ごはん		アーモンド,エッグケアマヨネーズ(大豆),三温糖,白すりごま 米		
27	木 金	#乳 #乳	チキンカツ ごぼうとナッツのサラダ ごはん わかめスープ	チキンカツ(小麦・大豆・鶏肉) わかめ,豆腐(大豆) 鶏肉	アーモンド、エッグケアマヨネーズ(大豆)、三温糖、白すりごま 米 ごま油(ごま)、片栗粉	ごぼう,きゅうり,コーン,赤ピーマン とうがん,にんじん,にら しょうが,にんじん,たまねぎ,ピーマン,たけのこ	しょうゆ しょうゆ,シママース,豚だし骨(豚肉),花かつお しょうゆ,みりん,ケチャップ,ウスターソース,酢酒,ポークブイ
		#乳 #乳	チキンカツ ごぼうとナッツのサラダ ごはん	わかめ,豆腐(大豆)	アーモンド,エッグケアマヨネーズ(大豆),三温糖,白すりごま 米	とうがんにんじんにら	しょうゆ,シママース,豚だし骨(豚肉),花かつお

1. 「詳細献立表」には、食品表示法にさだめられている28品目を表示しています。 特定原材料(義務表示)8品目

特定原材料に準ずるもの(推奨表示)20品目 アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉 ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン 小麦、卵、乳、えび、かに、そば、落花生(ピーナッツ)、くるみ

- 2. 症状誘発の原因となりにくい次の調味料は、アレルゲン表示を省略しています。3. 加工食品は使用原材料や調味料ではなく、アレルゲンのみを表示しています。4. 調理場で使用する揚げ油は、2~3回続けて使用することがあります。5. 天候やその他の都合により、予定している献立内容を変更する場合があります。6. 海産物には、えび・かにの混入の可能性があります。

## 令和7年

## 1月給食だより



中城村学校給食共同調理場

朝と夜は過ごしやすい季節になりましたね。季節の変わり目に体調をくずすことなく、冬の訪れにそなえ、豊富な食材をバランス良く食べて、寒さに負けない体づくりをしましょう。 さて、11月23日は「勤労感謝の日」です。毎日の食事に欠かせない、農作物を作ってくださる農家さん、運搬(物を運ぶ)する人、販売する人、料理を作ってくれる人等、食に関わる方々にたいして、感謝の気持ちを持ち食べましょう。

## 「いただきます」「ごちそうさま」の意味を学ぼう!

食事をする前の「いただきます」と食事が終わった後の「ごちそうさま」というあいさつには、一体、どんな意味があるのでしょうか?

大切なものを「頂く」「戴く」



「いただきます」の「いただく」は、「食べる」や「もらう」の丁寧な言い方です。漢字では「頂く」「戴く」と書きます。昔の人は何か大切なものをもらった時に、感謝の気持ちを表すために、もらったものを頭の上にのせるしぐさをよくしました。「いただく」はこのことから生まれ言葉と考えられています。



私たちがいただく食べ物はすべてもとをたどれば生き物です。食べ物となる動物や植物にも大切な命があります。「いただきます」というあいさつには、食事ができることへの感謝の気持ちと同時に、食べ物となった全ての命に「ありがとう、感謝していただきます」と言う言葉でもあります。



「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」となります。「馳走」には「かけまわる」という意味があります。「ごちそうさま」というあいさつには汗を流して食べ物を集め、まるでかけまわるようにして食事の用意をしてくださった人たちのご苦労をねぎらい、感謝する気持ちがこめられています。



日本には、豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして、一汁三菜を基本とした栄養バランスの良い食事で、自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深く関わっています。11月24日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう!