平成25年　11月学校給食予定献立表

沖縄市立学校給食センター
諸見調理場 ☎933-5453

日	曜	献立名	おもな食品と体内での働き 血や肉・骨になるもの（赤）	熱や力のもとになるもの（黄）	体の調子を整えるもの（緑）
1	金	牛乳　麦ご飯　納豆　味噌　果物 ソーキの煮付け　青菜の胡麻和え	牛乳 ぶた肉 こんぶ ちくわ 厚揚げ 納豆 チリメン みそ ツナフレーク 削り節	米 むぎ 油 砂糖 ごま	だいこん にんじん こまつな はくさい ねぎ きゅうり インゲン くだもの
5	火	牛乳　麦ご飯　チーズ 中華丼　紅芋 団子 キムチ和え	牛乳 ぶた肉 うずら卵 チリメン 削り節 チーズ	米 麦 油 紅芋 ごま 砂糖	たけのこ くわい たまねぎ しいたけ にんじん 白菜 チンゲンサイ きくらげ だいこん きゅうり 山菜
6	水	牛乳　米粉パン　果物 大根のデミグラスソース煮　野菜スクランブル	牛乳 とり肉 たまご ベーコン 白いんげん豆	パン じゃがいも 油 小麦粉 マーガリン	だいこん にんじん こまつな 玉ねぎ セロリ ブロッコリー コーン マッシュルーム くだもの
7	木	牛乳　焼きそば　黒大豆 ふわふわスープ　黒糖アガラサー	牛乳 ぶた肉 チキアギ とり肉 たまご チーズ 大豆	沖縄そば 油 じゃがいも 小麦粉 黒糖 パン粉	キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン きくらげ もやし パセリ
8	金	牛乳　麦ご飯　果物 切り干し大根 炒め　根菜 汁　黄砂揚げ	牛乳 豚肉 こんぶ チキアギ うす揚げ 豆腐 とり肉 ひじき たまご みそ	米 麦 油 ごま さといも	にんじん だいこん しめじ たまねぎ きくらげ 切り干し大根 ごぼう ねぎ くだもの
11	月	牛乳　あわご飯　果物 マーボー豆腐　パンウースー　魚のから揚げ	牛乳 ぶた肉 ぎゅう肉 ハム たまご わかさぎ みそ	米 あわ 油 春雨 ごま	にんじん 玉ねぎ きくらげ しいたけ にら たけのこ きゅうり くだもの
12	火	牛乳　胚芽パン　チキンのママレード焼 シーフードシチュー　ブロッコリーソテー	牛乳 あさり 鮭 貝柱 とり肉 ウィンナー 脱脂粉乳 白いんげん豆	パン じゃがいも 油 小麦粉 マーガリン オートミール ママレード	にんじん はくさい 玉ねぎ セロリ マッシュルーム しめじ コーン ブロッコリー
13	水	牛乳　五目御飯　ヨーグルト アーサ入り卵焼き　味噌汁	牛乳 とり肉 うす揚げ たまご 豆腐 ツナフレーク みそ アーサ チリメン ヨーグルト	米 油 ごま マヨネーズ	にんじん ごぼう だいこん葉 とうがん 白菜 しいたけ ねぎ
14	木	牛乳　スパゲティナポリタン　チーズ ビーンズサラダ　ポテトフライ	牛乳 ウィナー とり肉 チリメン キドニービーンズ ひよこ豆 チリメン チーズ	スパゲティ 油 じゃがいも マヨネーズ 小麦粉	にんじん 玉ねぎ ピーマン きゅうり ブロッコリー カリフラワー マッシュルーム
15	金	牛乳　麦ご飯　魚の味噌ソースかけ ひじき炒め　かき玉汁　果物	牛乳 ぶた肉 ひじき うす揚げ 大豆 たまご 豆腐 魚 みそ チキアギ	米 麦 油 ごま	キャベツ にんじん もやし にら えのきだけ ねぎ くだもの
18	月	牛乳　麦ご飯 酢豚　八宝 汁　シュウマイ	ぶた肉 豆腐 たまご 魚 かに	米 麦 油 小麦粉	にんじん ピーマン 玉ねぎ たけのこ はくさい ねぎ しいたけ パイン
19	火	牛乳　クーブジューシー　果物 竹輪のマヨネーズ焼き　かしわ汁	牛乳 ぶた肉 昆布 ちくわ 豆腐 削り節 とり肉 うす揚げ	米 油 マヨネーズ	にんじん しいたけ だいこん葉 ごぼう とうがん こまつな しめじ くだもの
20	水	牛乳　あげパン ミネストローネ　インゲンソテー	牛乳 とり肉 ぶた肉 たまご きなこ 白いんげん豆	パン アーモンド さとう 油 マカロニ じゃがいも	玉ねぎ にんじん いんげん セロリ とうがん きゃべつ エリンギ
21	木	牛乳　麦ご飯　果物 煮付け　魚の西京 焼き　ふりかけ	牛乳 ぶた肉 魚 厚揚げ 竹輪 昆布 みそ チリメン 削り節	米 麦 油 ごま さとう	にんじん とうがん チンゲンサイ しいたけ こんにゃく くだもの
22	金	牛乳　カレーうどん　アーモンドと小魚 ポテトベーコン炒め　ごぼうサラダ	牛乳 ぶた肉 チキアギ とり肉 ベーコン 小魚 うす揚げ	うどん 油 じゃがいも マヨネーズ ごま アーモンド	玉ねぎ キャベツ こまつな しいたけ きくらげ コーン ごぼう きゅうり パセリ
25	月	牛乳　発芽玄米ご飯　果物 魚 汁　フーイリチー　ミヌダル	牛乳 たまご 魚 ぶた肉 ツナフレーク みそ ポーク	米 発芽玄米 油 ふ ごま	にんじん キャベツ こまつな ねぎ とうがん くだもの
26	火	牛乳　食パン　とうもろこし 白いんげん豆スープ　ドライカレー	牛乳 ぎゅう肉 ぶた肉 レバー 生クリーム 脱脂粉乳 とり肉 白いんげん豆 大豆	パン じゃがいも 油 マーガリン オートミール	玉ねぎ にんじん ピーマン プルーン とうもろこし セロリ パセリ マッシュルーム
27	水	牛乳　きのこスパゲティ パインゼリー 大根サラダ　南瓜の香草 揚げ	牛乳 とり肉 たまご チリメン	スパゲティ 油 小麦粉 マヨネーズ ごま	玉ねぎ にんじん しめじ エリンギ こまつな だいこん きゅうり コーン マッシュルーム しそ ピクルス
28	木	牛乳　中華 炊き込みご飯　果物 魚のチリソース　春雨スープ	牛乳 ぶた肉 豆腐 魚 チリメン ハム	米 油 はるさめ ごま	にんじん たけのこ きくらげ しいたけ グリーンピース はくさい ねぎ 長ネギ くだもの
29	金	牛乳　あわご飯　果物 すき焼き　魚のから揚げ　納豆	牛乳 ぎゅう肉 焼き豆腐 魚 納豆	米 あわ 油	にんじん はくさい ほうれん草 長ネギ しいたけ こんにゃく くだもの

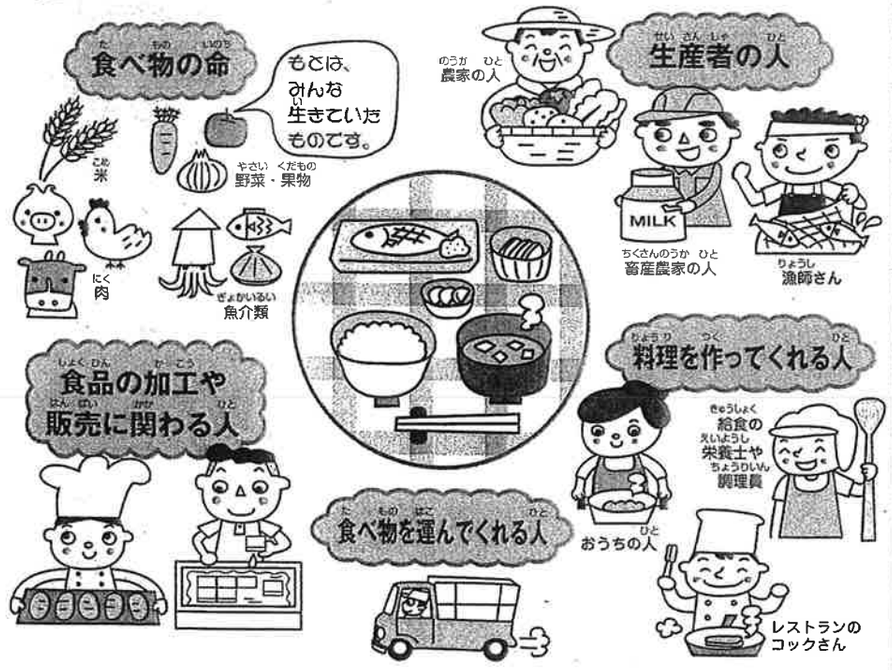
11月給食だより

11月に入り、朝や夕方に寒さが少し増してきました。
この時期は急に寒くなり、空気が乾燥してくるため風邪をひきやすくなります。
外から帰ってきたときや食事の前など、手洗い・うがいをていねいに行い、朝・昼・夕と3食しっかりバランスよく食べて風邪をひかない丈夫な体を作りましょう！

感謝の気持ちを持って食事をしましょう。

11月23日
勤労感謝の日

私たちの食生活は、食べ物の命と、食べ物を作ったり取ったりしてくれる人や、食べやすく加工や料理をしてくれる人など、たくさんの人に支えられて成り立っています。食事の際は感謝の気持ちを忘れずに、よく味わって、なるべく残さず食べましょう。



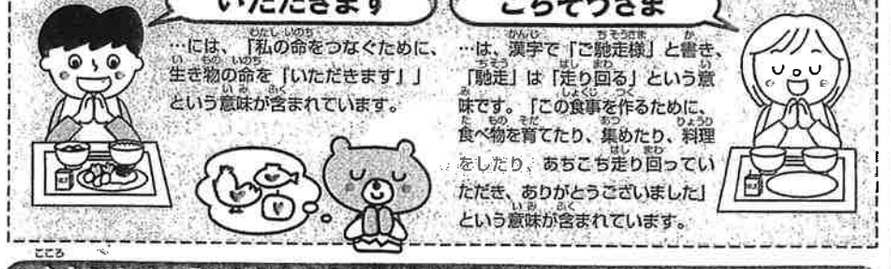
感謝の気持ちを表す「いただきます」と「ごちそうさま」

いただきます

…には、「私の命をつなぐために、生き物の命を『いただきます』」という意味が含まれています。

ごちそうさま

…は、漢字で「ご馳走様」と書き、「馳走」は「走り回る」という意味です。「この食事を作るために、食べ物を育てたり、集めたり、料理をしたり、あちこち走り回っていただき、ありがとうございました」という意味が含まれています。



心をこめて、「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。