

○給食費は期限内に納めましょう。○食材の都合により献立の変更をすることがあります。
※しょうゆ、薄口しょうゆ、酢、特濃酢のアレルギー食材については、月はじめて使用した日のみ記載しています。その日以降については記載はしていませんが、アレルギーは同じになっています。

Table with columns: 献立名, 献立名 (血や肉、骨を作る), 献立名 (熱や力になる), 献立名 (体の調子を整える), 調味料. Rows include dates from 2日 (月) to 16日 (月) with detailed food items and allergen information.

○給食費は期限内に納めましょう。○食材の都合により献立の変更をすることがあります。
 ※しょうゆ、薄口しょうゆ、酢、特濃酢のアレルギー食材については、月はじめで使用した日のみ記載しています。その日以降については記載はしていませんが、アレルギーは同じになっています。

献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	菓の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
牛乳	牛乳			
ナン		小麦粉 だいたす油 なたね油 オリブ油 ショートニング さとう		塩 イースト
ヌードルスープ	とり肉	スパゲティ	玉ねぎ きゃべつ にんじん パセリ セロリー マッシュルーム	塩 こしょう とりがら
キーマカレー	ぶたひき肉 牛ひき肉 だいたす	米油	玉ねぎ にんじん なす ピーマン トマト にんにく しょうが	赤ワイン チャツネ(りんご) 塩 カレー粉(ひき) 鷹とじ肉 牛肉、だいたす) ワスターソース(だいたす、りんご) カレー粉
高菜オムレツ (卵 小麦 だいたす)	卵	でんぷん さとう 植物油	高菜	しょうゆ 塩 みりん 唐辛子
牛乳	牛乳			
《アーサそば》				
沖煮そば類		中力粉 サラダ油		塩 かん水
アーサそば汁	アーサ ぶたロース肉 かまぼこ			みりん 酒 塩 しょうゆ ぶた骨 かつお節 薄口しょうゆ
おからイリチー	おから ひじき ツナ ぶたひき肉	米油	しいたけ ねぎ しょうが	塩 こしょう 薄口しょうゆ カレー粉 かつお節
いも天ぷら	卵	さつまいも 薄力粉 でんぷん 三温糖 だいたす油	にんじん もやし 木くらげ だいこん 薬 こんにゃく	塩
くだもの			くだもの	
牛乳	牛乳			
麦ごはん		米 麦		
八宝菜	ぶた肉 いか えび うずら卵	三温糖 ごま油 米油 でんぷん	白菜 鶏さや チンゲン菜 にんじん たけのこ しいたけ 木くらげ しょうが にんにく	しょうゆ オイスターソース(だいたす) 酒 塩
春雨サラダ	わかめ ハム(ぶた肉 だいたす とり肉)	はるさめ 白ごま ごま油 三温糖	きゅうり にんじん	しょうゆ 酢
もずく餃子 (小麦、ぶた肉、だいたす)	もずく ぶた肉	小麦粉 でんぷん	きゃべつ 玉ねぎ 白菜 しょうが にんにく	塩
牛乳	牛乳			
あわごはん		米 あわ		
すき焼き	牛肉 とうふ	三温糖 米油	にんにく にんじん しいたけ 白菜 ほうれん草 こんにゃく 長ねぎ	しょうゆ みりん 酒 かつお節 塩
大根の梅肉あえ	糸割り節	三温糖	大根 きゅうり 梅肉(りんご)	酢
豚のホイイル焼き	ホキ	三温糖	にんじん 玉ねぎ えのき しょうが にんにく	しょうゆ みりん 酒
勤労感謝の日				
牛乳	牛乳			
あわごはん		米 あわ		
魚汁	白身魚 とうふ アーサ 麦・かみそ(だいたす)			かつお節
からし菜炒め	ツナ 厚あじ	米油	とうがん ねぎ	塩 しょうゆ 酒
五目厚焼き卵(卵、小麦、だいたす)	卵	でんぷん さとう 植物油	にんじん グリーンピース コーン たけのこ しいたけ	しょうゆ 塩
くだもの			くだもの	
牛乳	牛乳			
《そばそば》				
・そば	とりひき肉 だいたす 卵	米 麦		
・そば	とりひき肉 だいたす 卵	三温糖 米油	しょうが にんじん いんげん	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう 酢
だんご汁	とり肉 なるど巻き	もち米粉	しいたけ にんじん だいこん ほうれん草	だしこんぶ かつお節 塩 薄口しょうゆ みりん
さばの竜田揚げ	さば	薄力粉 でんぷん だいたす油	しょうが	酒 しょうゆ
牛乳	牛乳			
炊きよせおこわ	とり肉 粕あじ	米 もち米 白ごま くり さつまいも 米油 ぜんなん		しょうゆ みりん 塩 酒 かつお節
五目みそ煮	ぶた肉 厚あじ ちくわ 赤みそ(だいたす)	三温糖 米油	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく いんげん	しょうゆ 塩 酒 かつお節
焼きししゃも	ししゃも			塩 こしょう
バナナ		バナナ		
牛乳	牛乳			
食パン	餅粉乳	小麦粉 さとう ショートニング(だいたす)		塩 イースト
ポトフ	とり肉 ウィンナー(豚、だいたす)	じゃがいも 米油	にんじん 玉ねぎ 白菜 セロリー パセリ	塩 こしょう とりがら ぶた骨
●とうふサラダ(卵)	とうふ ツナ	マヨネーズ(卵、だいたす、りんご) 三温糖	きゅうり にんじん だいこん チンゲン菜	塩 こしょう
焼きハム	ハム(ぶた肉 だいたす とり肉)			
スライスチーズ	チーズ(乳)			乳化剤
牛乳	牛乳			
麦ごはん		米 麦		
おでん	足タイプチキン 厚あじ チキアキ 厚あじ	三温糖 米油	だいこん にんじん こんにゃく しいたけ 鶏さや	かつお節 しょうゆ みりん 塩 酒
アーモンドみそ	しらすぼし(えび、かに) 赤・白みそ(だいたす)	アーモンド 白ごま 三温糖 米油		酒 みりん
鮭の塩こうじ焼き	鮭		くだもの	塩こうじ
くだもの			くだもの	





11月給食だより



沖縄市給食センター
第一調理場



季節の変わり目は、気温の変化から体調を崩しやすくなります。外から帰った時、食事の前には、必ず手洗いとうがいを行いましょう。また、風邪予防には、バランスの良い食事、適切な運動、しっかり睡眠をとることを心がけましょう。

感謝の心を持って食べましょう



生き物の命をいただくことへの感謝

私たちが普段何気なく食べている肉や魚、お米、野菜などは、もとは生きていたものです。それらの命をいただいて、私たちは自分の命を養っています。また、食事が出来上がるまでには、食材を育てたり、とったり、運んだり、調理したりと、たくさんの人が関わっています。食事の際は、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



食事を準備してくれた人への感謝

変身するお米

新米の季節です。昔から日本人の暮らしに深く関わってきたお米。炊いてご飯として食べるほか、粉にしたり、発酵させたりして、いろいろな形で食べられてきました。残った稲わらや糠も無駄にすることなく活用します。



11月24日 和食の日

日本には、正月などの年中行事や、誕生や成人などの記念日に食べる特別な料理があります。これを「行事食」といい、それぞれ健康や長寿などの願いが込められています。

一般社団法人和食文化国民会議では、「日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日」として、11月24日を「いい日本食」の語呂合わせから「和食の日」と制定しています。

※その年によって、月がずれる行事もあります。

日本に伝わる行事食		
1月 正月・七草 <p>おせち料理 七草がゆ</p>	2月 節分 <p>恵方巻き* いり豆</p> <p>*関西地方で主に食べられてきた</p>	3月 ひなまつり <p>ひしもち ちらしずし</p> <p>ハマグリの お吸い物</p> <p>ひな あられ</p>
4月 入学祝い・花まつり・花見 <p>赤飯 甘茶</p> <p>花見団子・花見弁当</p>	5月 端午の節句 <p>柏もち・ちまき</p> <p>たけのご飯 カツオ</p>	6月 氷の期日・田植え・夏越の祓 <p>煮しめ あられ</p> <p>水無月</p>
7月 七夕・土用の丑 <p>ウナギ そうめん</p> <p>さくべい</p>	8月 お盆 <p>精進料理 お盆のお供え</p>	9月 十五夜・お彼岸 <p>きぬかつぎ 月見団子 おはぎ</p>
10月 十三夜・秋祭り <p>秋祭りの ごちそう</p> <p>月見団子 栗ご飯</p>	11月 七五三・亥の子* <p>千歳 あめ 亥の子もち</p> <p>*旧暦 10月の最初の亥の日</p>	12月 冬至・大みそか <p>冬至かぼちゃ あずき がゆ</p> <p>年越し そば</p>

行事食、何が好き?

私は、ちらしずし
私は、ちまき!!
私は、そば

11月3日は文化の日

文化の日。文化というと、皆さんは何を思い出しますか? 何か難しい言葉のようにも思えますね。しかし、文化とは私たちの身の回りにあるもの。

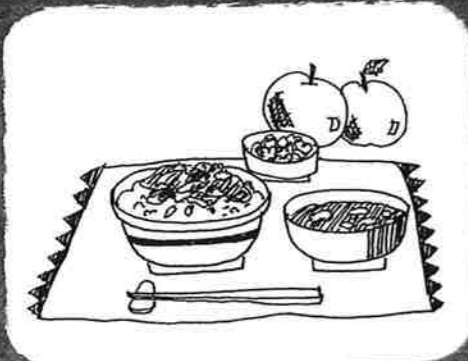
例えば「食文化」これも文化です。食文化は、その土地や気候に合わせて生まれたものです。昔から伝わる「行事食」は、まさに文化そのもの。季節や風土に合わせた行事食には、それぞれに意味もあります。

縁起を担いだり、五穀豊穡や無病息災を願ったり、そのすべてに、私たちのご先祖様の子孫である私たちに対する「無事に生きてほしい」という思いが入っています。

文化の日。今年は私たちの住む地域の食文化や、その意味を調べる日にもいいですね。



小松菜ぶた丼



代表的な緑黄色野菜の小松菜は、栄養もたっぷりあります。特にビタミンAが多く、これから風邪にかかりやすくなる季節、体に抵抗力をつけるためにピッタリの野菜です。油と一緒に調理すると、よりビタミンAの吸収が良くなり、加熱すると量も多く食べられるので、炒め物がオススメです。

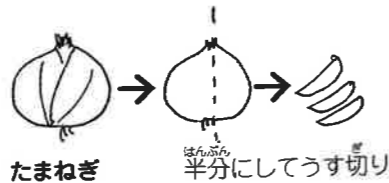
材料 (4人分)	
米	2カップ
水	適量
酒	おさじ1
ぶたもも肉	200g
しょうゆ	おさじ1
酒	おさじ1
かたくり粉	おさじ1
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
たまねぎ	1こ
たけのこ	1/4本
小松菜	1/2束
糸こんにゃく	1玉
油	少々
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
しょうゆ	おさじ1
さとう	小さじ1
トウバンジャン	小さじ1/3
オイスターソース	小さじ1

作り方

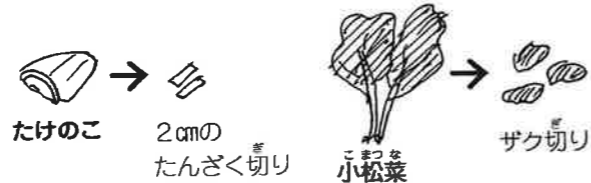
1 じゅんびする。



米に酒と水を加えて炊く



たまねぎ 半分にしてうす切り



たけのこ 2cmのたんざく切り 小松菜 ザク切り



にんにく しょうが みじん切り 糸こんにゃく 3cmくらいに切り、ゆでる

2 ぶた肉は一口大に切り、しょうゆ、酒、かたくり粉をまぶす。



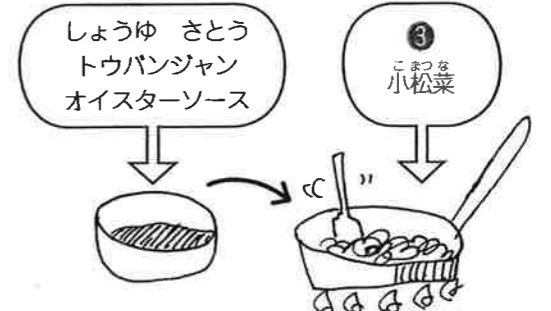
3 油でにんにく、しょうがを熱し、たまねぎ、ぶた肉を炒めて、肉に火が通ったら取り出す。



4 同じフライパンで、たけのこ、糸こんにゃくを炒め、塩、こしょうをする。



5 調味料を合わせておき、④に加えて味をつけ、③と小松菜を加えて混ぜ合わせる。



6 ご飯をうつわにもり、⑤の具をかける。



できあがり!



小松菜はアクが少ないので、ゆでずにそのまま炒めてOKです!

