

令和4年 11月の予定献立表

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。

※アレルギー詳細献立表もあわせてご覧ください。

(行事や本日の給食のテーマ)

欠食等を表示します	食品	体内ではたらし
	あか	血や肉、骨をつくる
	き	働く力や体温となる
	みどり	体の調子を整える

カミカミ献立

西原町学校給食共同調理場

TEL: 945-4935

<給食目標> 食事のあいさつをしよう・感謝して食べよう

<栄養目標> 規則正しい食事をしよう

※カミカミ献立・・・噛み応えのあるメニューが入っています。よく噛んで食べよう!

こんだて 11月8日 11月24日は和食の日 食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。虫歯があつて物がよくかめないということが無いように、虫歯を予防して元気な歯を作りましょう!	1(火) 今月の目標? チーズ、チリコンカン、あさりとベーコンのバジルスープ、ペにいもパン(幼・小)、きなこあげパン(中)	2(水) 果物の栄養 みかん、マーミナーチャンプルー、ごはん、さかなじる	3(木) 文化の日 あかうおのごまみそやき、じゃがいもそばろに、ごはん、はんぺんのすまし汁	4(金) はんぺんってなあに? 牛乳、大豆、赤魚、あつあげ、大豆たんぱく、わかめ、ぶたにく、みそ、はんぺん、こめ、じゃがいも、三温糖、アーモンド、ごま、にんにく、しょうが、こんにゃく、だいこん、にんじん、長ねぎ、みつば、しいたけ、いんげん	
	7(月) 牛乳の栄養 ターサイバオズ、もやしとニラいため、にくだんごのちゅうかスープ、ごはん	8(火) いい歯の日 ごまなしミニフィッシュ、ちくぜんに、一口30回! カミカミ...、カルシウムごはん、ごじる	9(水) 骨や歯の栄養 ヨーグルト(ブドウ味)、もやしのナッツあえ、カレーうどん、かきあげ	10(木) 姿を変える大豆 さばのしおやき、ウカライリチー、ごはん、ウチナーみそしる	11(金) 秋の味覚を楽しもう ちくさやき、かぼちゃとひじきののもの、まつたけごはん、てまりふのすましじる 欠食: 西小1-4年
	14(月) 高野豆腐のひみつ オレンジ、こやどうぶのたまごとじどん、ごはん、さわにわん	15(火) 疲れしらずのビタミン うまかつてん、ぶたにくとやさいのしょうがいため、むぎごはん、ビーフンスープ 欠食: 西小6年、坂小3	16(水) いもの日 アーモンド、べにいもてんぷら、きのこぞうすい、ぶたしやぶあえ 欠食: 西小6年、南小4・6	17(木) 琉球料理の日 もずくす、パシバイヤリチー、ごはん、チムシンジ 欠食: 幼稚園、坂小6年	18(金) 食育の日(県産品) ビーマンのオイスターソースいため、きびごはん、県産魚とたまごのスープ 欠食: 坂小6年、東小1-4年、南小1
	21(月) 食べやすい調理法 こもちシヤモフライ、セイイカのすみそあえ、ごはん、とりとだいこんのしる	22(火) 感謝して食べよう ミニにくまん、しょうゆラーメン、ささみのピリからあえ	23(水) 勤労感謝の日 疑問・質問、知りたいレシピなんでも聞いてみてね(^^)	24(木) 和食の日 三色だんご、おはしの持ち方の資料も見てね!、あつあげぎのこあんかけ、ごまじゃこあえ、むぎごはん、いしかりじる	25(金) 魚のひみつ やさいチキアギ、デークニーンブシー、ごはん、アーサ汁
28(月) 人気の揚げパン ジャム(中のみ)、ブロッコリーのツナサラダ、ラビオリスープ、コッパパン(中)、きなこあげパン(幼・小)	29(火) 西原町のバジル (めだまき風オムレツ)、ガバオライス(ごこくごはん)、わかめスープ 欠食: 坂小4年	30(木) ごはんのススメ アンダンスー、タマーチャンプルー、むぎごはん、シカムドゥチ 欠食: 西中2年	なぜなぜ!? 回答コーナー! 「最近、牛乳が不足し、加工乳が出ることも多いと聞きました。残量も多いのでは? 牛乳の提供回数を減らし、その分おかずに戻すなどできないのでしょうか?」 「生産量の不足で乳飲料の提供回数が増えており、苦手な子が多いことは事実です。私たちもできるだけ生乳を望んでいますが、不定期かつ月初めに乳飲料への変更が決まる状態です。栄養価や残食率等を考え、別のもの(ヨーグルトドリンクなど)に置き換えることも検討していますが、沖縄県では「完全給食(主食+ミルク+おかず)」の提供を謳っているため、すぐに「完全給食」の形を変えるのは難しいです。牛乳自体の残量も多くなっているため、成長期の必要な栄養摂取のためにも、飲んでもらえるような工夫(ミルメークの使用など)も考えていきますね!!」		

★学校給食費は、毎月10日までに納めましょう。給食費の納入はお済ですか? 給食費の完納にご協力ください。