



食品群	体内でのほたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をとのえる

※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。 ※魚には小骨がある可能性があります。気をつけて食べましょう。

こ ん だ て あ か き み ど り	<h3>変身上手な大豆</h3> <p>大豆は変身上手！豆腐、納豆、しょうゆ、みそ、きな粉……、これらはみんな大豆からつくられています。大豆にはたんぱく質、脂質、ビタミンB₁やビタミンE、鉄など、体に必要な栄養素がしっかりと含まれています。大豆からつくられる食べ物は、ほかにはどんなものがあるのかな？</p>		<p>1(水)</p> <p>いちごとみかんのゼリー</p> <p>ぶたにくのしょうがいため</p> <p>ごはん とうふのみそしる</p>	<p>2(木)</p> <p>もずくいりチャプチェ</p> <p>ごはん ワンタンスープ</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>アレルギー物質を含む食品の表示について</p> <p>料理別に食品を明記した献立表を準備しています。少し読みづらいですが必要な方は担任へ申し出てください。</p> </div>
	<p>11月は、大豆からつくられる食べ物を多く使う予定です。どの料理に入っているのか、探しながら食べてくださいね。</p>	<p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、わかめ、みそ、かんでん</p>	<p>ぎゅうにゅう、魚肉、豆腐、だいず、だいずこ、なると、もずく、ぶたにく</p>		
	<p>こめ、だいず油、さんおんとう、でんぷん、さとう</p>	<p>ぎゅうにゅう、こむぎこ、ラード、でんぷん、ごま油、さとう、はるさめ、さんおんとう、ごま</p>			
	<p>たまねぎ、ほうれんそう、しょうが、にんじん、キャベツ、しめじ、いんげん、みかん、いちご、オレンジ</p>	<p>キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、こまつな、赤ピーマン、ピーマン、にんにく</p>			
こ ん だ て	<p>6(月)</p> <p>ターサイバオズ</p> <p>ごはん マーボーとうが</p>	<p>7(火)</p> <p>くるまふととりくのナゲット</p> <p>べにいもパン(津小以外)</p> <p>ココアあげパン(津小)</p> <p>さけボールの</p> <p>クリームシチュー</p>	<p>8(水) いいは(歯) 118の日</p> <p>うまかつ</p> <p>きんぴられんこん</p> <p>げんまいごはん</p> <p>さかなそうめんじる</p>	<p>9(木)</p> <p>はくさいとこんにやくのピリからいため</p> <p>ごはん チンゲンサイのスープ</p>	<p>10(金)</p> <p>さかなピラフ</p> <p>キャベツのメンチカツ</p>
あ か き み ど り	<p>ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、だいず、とりレバー、みそ、とりこ、ひじき</p>	<p>ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう、さけ、たら、白いんげんまめ、とりこ、ふ</p>	<p>ぎゅうにゅう、さかなそうめん、もずく、ぶたにく、だいず、くろだいず、あおさ、いわし、こんぶ</p>	<p>ぎゅうにゅう、きぬごしとうふ、こんぶ、ぶたにく、だいず</p>	<p>ぎゅうにゅう、ツナフレーク、まぐろ、とりこ、ぶたにく、とうにゅう</p>
こ ん だ て	<p>こめ、だいず油、ごま油、さんおんとう、でんぷん、ラード、パンこ、さとう、こむぎこ</p>	<p>こむぎこ、さとう、べにいも、だいず油、さんおんとう、こくとう、アーモンド、じゃがいも、マーガリン</p>	<p>こめ、もちげんまい、だいず油、ごま油、ごま、さんおんとう、でんぷん、さとう、こむぎこ、アーモンド</p>	<p>こめ、だいず油、ごま油、さんおんとう、でんぷん</p>	<p>こめ、おおむぎ、だいず油、ラード、さとう</p>
こ ん だ て	<p>とうが、にんじん、たまねぎ、にら、しょうが、にんにく、キャベツ</p>	<p>たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ブロッコリー、にんにく</p>	<p>しめじ、だいこん、ねぎ、ごぼう、れんこん、にんじん、こんにやく</p>	<p>チンゲンサイ、にんじん、はくさい、こんにやく、こまつな、きくらげ、にんにく、しょうが</p>	<p>たまねぎ、にんじん、コーン、ピーマン、にんにく、しょうが、キャベツ</p>
こ ん だ て	<p>13(月)</p> <p>にくじゃが</p> <p>ごはん</p> <p>だいずのかきたまふじる</p>	<p>14(火)</p> <p>カレーおから</p> <p>ごはん</p> <p>だいこんのみそしる</p>	<p>15(水) 翔小5-1 ※使用食材には★をつけています</p> <p>りんごジャム</p> <p>チキンのケチャップに</p> <p>コッペパン(北小以外)</p> <p>ココアあげパン(北小)</p> <p>ビーフンスープ</p>	<p>16(木) 琉球料理の日 いいイム(いも) 1116の日</p> <p>べにいもごまだんご</p> <p>ごはん</p> <p>シブインプシー</p>	<p>17(金)</p> <p>いんげんソテー</p> <p>あぶらあげのみそしる</p>
あ か き み ど り	<p>ぎゅうにゅう、とうふ、だいず、わかめ、ぶたにく</p>	<p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、みそ、おから、とりこ、だいず、ひじき</p>	<p>ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう、無えんせきベーコン、とりこ、だいず</p>	<p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ、チキアギ、みそ</p>	<p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、みそ、無えんせきウインナー、</p>
こ ん だ て	<p>こめ、でんぷん、じゃがいも、だいず油、さんおんとう</p>	<p>こめ、さんおんとう、だいず油</p>	<p>こむぎこ、さとう、だいず油、さんおんとう、こくとう、アーモンド、ビーフ、じゃがいも、★砂糖</p>	<p>こめ、だいず油、さんおんとう、でんぷん、べにいも、もちこ、ごま、さとう、しらたまこ、ラード</p>	<p>こめ、じゃがいも、だいず油</p>
こ ん だ て	<p>たまねぎ、にんじん、こんにやく、いんげん</p> <p>翔小4学年 ※使用食材には★をつけています</p> <p>アガラサー</p> <p>おきなわちゃんぼんどん(具)</p> <p>ごはん</p> <p>もずくスープ</p>	<p>21(火)</p> <p>フルーツカラフルゼリー</p> <p>ごはん</p> <p>ハヤシライス</p>	<p>22(水)</p> <p>ノンエッグタルタルソース</p> <p>チキンなんぼん</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうかスープ</p>	<p>23(木) 勤労感謝の日</p> <p>「いただきます」「ごちそうさま」</p> <p>感謝の心を大切に</p>	<p>24(金) 和食の日</p> <p>おひものだいふく</p> <p>せんざりだいこんいため</p> <p>ごはん</p> <p>こんにゃくのみそしる</p>
あ か き み ど り	<p>ぎゅうにゅう、もずく、ぶたにく、たまご ★ぎゅうにゅう</p>	<p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、だっしふんにゅう、かんでん、とうにゅう</p>	<p>ぎゅうにゅう、無えんせきベーコン、とりこ、だいず</p>	<p>11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心をこめて「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをし、食事を大切にいただきますましょう。</p>	<p>ぎゅうにゅう、とりこ、みそ、ぶたにく、かまぼこ</p>
こ ん だ て	<p>こめ、だいず油、★こむぎこ、★こくとう</p>	<p>こめ、こむぎこ、マーガリン、だいず油、さとう</p>	<p>こめ、でんぷん、こむぎこ、だいず油、さんおんとう、さとう、</p>	<p>こめ、さつまいも、だいず油、ごま油、さんおんとう、もちこ、さとう</p>	<p>れんこん、ごぼう、にんじん、干切だいこん、こんにやく、きくらげ、しいたけ</p>
こ ん だ て	<p>27(月)</p> <p>だいこんのちゅうかに</p> <p>ごはん</p> <p>とうにゅう</p> <p>タンタンスープ</p>	<p>28(火)</p> <p>ぎゅうにくコロッケ</p> <p>スパゲティ(めん)</p> <p>きのこミートソース(具)</p>	<p>29(水)</p> <p>ブルーベリースティックタルト</p> <p>ひじきごはん</p> <p>さばのごまやき</p>	<p>30(木)</p> <p>ごはん</p> <p>つみれじる</p>	<div style="border: 2px solid green; padding: 10px;"> <p>11月24日 和食の日</p> <p>2013年にユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」が登録されました。ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけでなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。この日の給食は、和食の特徴の一つである「だし」をいかしたみそしると干切だいこんのいためものです。</p> </div>
あ か き み ど り	<p>ぎゅうにゅう、とりこ、だいず、とうにゅう、みそ、ぶたにく、ぶたレバー、とうふ</p>	<p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、とりレバー、ぎゅうにく</p>	<p>ぎゅうにゅう、とりこ、ちくわ、あぶらあげ、ひじき、さば、おから</p>	<p>ぎゅうにゅう、とびうお、とりこ、とうふ、みそ</p>	
こ ん だ て	<p>こめ、はるさめ、さんおんとう、さとう、でんぷん、ごま油</p>	<p>こむぎこ、だいず油、オリーブ油、さんおんとう、じゃがいも、さとう</p>	<p>こめ、だいず油、さんおんとう、ごま、さつまいも、乳不使用マーガリン、こめこ、さとう</p>	<p>こめ、でんぷん、はるさめ、だいず油、ごま油、ごま</p>	
こ ん だ て	<p>きくらげ、はくさい、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく、だいこん、たまねぎ、なす、ほうれんそう</p>	<p>マッシュルーム、エリンギ、にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン、トマト、にんにく</p>	<p>ごぼう、にんじん、しいたけ、こんにやく、えだまめ、しょうが、ブルーベリー、りんご</p>	<p>こまつな、にんじん、えのきたけ、ねぎ、しょうが、ごぼう、こんにやく、たまねぎ、きぬさや</p>	