



11月 よていこんだてひょう



※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。

食品群	体内での働き
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

こ ん だ て	給食を通して地産地消の良さを知ろう! 地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。 地産地消の良さとは? 新鮮な旬の味覚を味わうことができる 作っている人の顔がわかり、安心感が得られる 地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる 農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる 運搬距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい SDGs(持続可能な開発目標)の達成に貢献できる			学校給食に地場産物を活用する効果 地域の産業や食文化への理解を深めることができる 食料の生産、流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができる 学校と地域との連携・協力関係を構築することができる			1(金)	
	あか							
	き							
	みどり							
こ ん だ て	4(月) 文化の日の振替休日	5(火)	6(水) ♥リクエスト	7(木)	8(金)			
	アレルギー物質を含む食品の表示について 料理別に食品を明記した献立表を準備しています。少し読みにくいですが必要な方は担任へ申し出てください。	やさいのごまみそに ごはん さかなそうめんじる	にくだんご ♥ココアあげパン(南小) コッパパン はくさいのクリームに	やさいかきあげ ごはん だいこんのそぼろに	ごもくきんぴら ごはん じゃがいものみそしる			
	あか	ぎゅうにゅう うおそうめん もずく とりにく みそ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう とりにく 白いんげん豆 しらはな豆	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こんぶ かまぼこ あつあげ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ ぶたにく だいず かまぼこ			
	き	こめ だいたず油 ごま さとう	こむぎこ さとう だいたず油 こくとう アーモンド じゃがいも	こめ だいたず油 さとう でんぶん こむぎこ	こめ じゃがいも だいたず油 さとう ごま ごま油			
みどり	えのき とうがん だいこん ねぎ ごぼう にんじん こんにやく えだまめ	たまねぎ にんじん はくさい コーン にんにく さとうきび	だいこん にんじん こまつな えだまめ たまねぎ ごぼう しゅんぎく	にんじん しめじ こまつな ごぼう れんこん こんにやく				
こ ん だ て	11(月) しゃけのひ	12(火) ♥リクエスト	13(水)	14(木)	15(金) いものひにちなんで			
	からしないため ごはん いしかりじる	きゃべつのおかかいため ♥ちゅうかめん ♥ジャージャーめん(ぐ)	カップもずく(幼小学校) みかん(中学校) とりごぼうめし やさいコロツケ	ぶたにくとなすいため ごはん ごもくスープ	ウムクジてんぱら ごはん デークニーブシー(だいこんのみそに)			
	あか	ぎゅうにゅう しゃけ とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりレバー みそ あつあげ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいずこ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく ちきあぎ あつあげ みそ		
	き	こめ じゃがいも だいたず油	こむぎこ だいたず油 さとう でんぶん ごま油 ごまパンこ でんぶん	こめ むぎ だいたず油 じゃがいも こむぎこ さとう	こめ でんぶん だいたず油 ごま油 さとう	こめ だいたず油 さとう でんぶん べにいも マッシュポテト		
みどり	にんじん こまつな こんにやく からしな もやし	にんにく にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ	ごぼう しいたけ こんにやく にんじん えだまめ みかん かぼちゃ たまねぎ れんこん	しいたけ にんじん だいこん たまねぎ なす たけのこ にんにく しょうが	だいこん にんじん こんにやく えだまめ いんげん			
こ ん だ て	18(月)	19(火) ♥リクエスト	20(水)	21(木) リゅうきゅうりょうり琉球料理のひ	22(金) わしょく和食のひにちなんで			
	しゅうまい ごはん マーボーだいこん	オムレツ ♥ココアあげパン(津小) コッパパン グリーンスープ	ぶたどん ごはん はるさめスープ	フーイリチー アングンスー ごはん シカムドゥチ	みかん(幼稚園) 納豆(小中) ひじきいため ごはん なすのみそしる			
	あか	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず とりレバー みそ とりにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう とりにくたまご	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく まぐろ えんどう豆 ひよこ豆 レンズ豆 大豆 あずき ふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ちくわ あぶらあげ みそ なつとう		
	き	こめ だいたず油 ごま油 さとう でんぶん こむぎこパンこ	こむぎこ だいたず油 さとう こくとう アーモンド じゃがいも でんぶん	こめ だいたず油 さとう でんぶん はるさめ	こめ だいたず油 むぎ げんまい あかまい たかきび さとう	こめ だいたず油 さとう ごま油		
みどり	だいこん にんじん たまねぎ たら しょうが にんにく	にんじん キャベツ しめじ グリンピース さとうきび たまねぎ とまと	にんじん たまねぎ こんにやく ピーマン キーマン しいたけ こまつな たけのこ	だいこん こんにやく しいたけ しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ たら	だいこん にんじん こんにやく キャベツ なす たまねぎ えのき ねぎ みかん			
こ ん だ て	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)			
	にくじゃが ごはん ごじる	もずくどん ごはん つくねじる	いんげんソテー こくとうパン ABCスープ	カエリあまから ごはん につけ	みかん(小学校) カップもずく(中学校) メロンゼリー(幼稚園) たかなたきこみごはん ホキフライ			
	あか	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あおだいず ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく だいず とりにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう むえんせきベーコン とりにく	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ こんぶ かまぼこ かたぐちいわし だいず とりにく	ぎゅうにゅう ぶたにく ほき もずく		
	き	こめ じゃがいも だいたず油 さとう	こめ だいたず油 でんぶん パンこ さとう	こむぎこ こくとう じゃがいも だいたず油 マカロニ モンド でんぶん	こめ さとう ごま 水あめ ごま油 はちみつ アーモンド でんぶん	こめ おおむぎ だいたず油 ごま油 パンこ さとうごま こむぎこ でんぶん		
みどり	にんじん だいこん こんにやく ごぼう ねぎ たまねぎ いんげん	にんじん だいこん しいたけ はくさい もやし たまねぎ ピーマン キーマン コーン ニンニク しょうが	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ とまと にんにく いんげん にんにくのめ コーン	こんにやく にんじん だいこん きぬさや	にんじん たまねぎ たかな にんにく しいたけ コーン さとうきび みかん			