

◇学校別内訳◇			
上田小	991	豊見城中	1,014
長嶺小	564	長嶺中	624
座安小	513	伊良波中	580
豊見城小	706	豊崎中	405
伊良波小	515	給食センター	59
とよみ小	704	サポート教室とよむ	9
豊崎小	742	★合計	8,178
ゆたか小	752		

学 校	学 校	E	P	F
給食	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
栄養基準	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.9g

令和7年 豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)

11月の予定献立表



※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「食品詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認して下さい。
※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。

実りの秋食べ物を大切にいただきます

心地よい風が吹き、日に日に秋が深まってきていることを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、重いもなど、さまざまな作物が収穫時期をむかえています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。



3(月) 秋の読書週間 (10月27日~11月9日) 10月からひきつづき、本に登場する食材を使った「絵本給食」を行います。他にも食べ物が登場する本を探してみましょう。 11/7 「にんじんとごぼうとだいこん」 日本民話 ☆五目きんぴら ☆大根のみそ汁	4(火) ひじきについて さつまいもスティック 牛乳 ひじきいため ごはん ゆし豆腐	5(水) 津波防災の日 みかん きりぼしだいこんのあえもの 牛乳 ビニール袋にわかめごはんを入れておにぎりを作りましょう セルフわかめおにぎり とん汁	6(木) 大根について はるさめのちゅうかサラダ 牛乳 ごはん マーボー大根	7(金) 絵本給食「にんじんとごぼうとだいこん」 バナナ 五目きんぴら 牛乳 ごはん 大根のみそ汁
10(月) ブロッコリーについて 魚のオレンジソースかけ 牛乳 スパゲティナポリタン ブロッコリーサラダ	11(火) りんごについて もずく丼 もずく丼の具 りんご 牛乳 かけて食べる ごはん 白菜スープ	12(水) 大豆の栄養 ひじきチーズサラダ 牛乳 コッペパン(小学校) きなこあげパン(中学校) ポークビーンズ	13(木) 医食同源 スティックなっとう 牛乳 フータシャー チムシンジ	14(金) 11月16日はいい手の日! だいがくいも2個 牛乳 ごはん 八宝菜
17(月) おはしについて とうにゅうだいふく ぶた肉のしょうが焼き 牛乳 ごはん アーサ汁	18(火) チーズについて チーズ 大根のレモンづけ 牛乳 ごはん チキンカレー	19(水) 食育の日カミカミ献立 ナッツと魚 ちくさやき 牛乳 ごはん につけ	20(木) 第3木曜日は琉球料理の日 オレンジ タマナーチャンプルー 牛乳 ごはん イナムドゥチ	21(金) 和食の日 ごまあえ 牛乳 ごはん さんまのかばやき風 すまし汁
24(月) きんろうかんしゃ 勤労感謝の日 ごはん	25(火) いわしについて ぶどうゼリー いわしの梅みそ煮 牛乳 ごはん ぶた肉のしらたきいため	26(水) あさりの栄養 黒豆きなこクリーム トマトオムレツ 牛乳 コッペパン 豆とあさりのチャウダー	27(木) さつまいについて とうにゅうコロッケ 牛乳 ごはん さつまい汁	28(金) 白菜について 白菜のツナあえ 牛乳 ごはん ハヤシライス

11月5日は津波防災の日・世界津波の日です。

防災を考える給食

災害時に不足しがちなビタミンを手軽に補えるくだもの

ライフラインが止まり水がでない場合、ビニール袋やラップを使うことで、衛生的に食べることが出来ます。

みかん きりぼしだいこんのあえもの 牛乳

保存食にもなる乾燥の切り干し大根を活用

ビニール袋にわかめごはんを入れておにぎりを作りましょう セルフわかめおにぎり とん汁

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」の特徴

- 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重
- 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- 正月などの年中行事との密接な関わり

★学校給食は皆さまが納める給食費からつくられます。納付期限は毎月10日となっております★
★毎月10日までに納めるようにしましょう★