◇学校別内訳◇

上田小	942	豊見城中	1,092
長嶺小	573	長嶺中	626
座安小	532	伊良波中	543
豊見城小	671	豊崎中	396
伊良波小	542	給食センター	59
とよみ小	656	とよむ教室	6
豊崎小	695		
ゆたか小	758	★合計	8,088

令和８年 豊見城市立学校給食センター(☎850-4585)

11月の予定献立表



ひとくちずつよくかんで給食をあじわおう！

学校給食の栄養基準量(7訂)	学校	E エネルギー	P たんぱく質	F 脂肪
	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g



※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「アレルギー献立表」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。

こんだて



わたしたちは食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。わたしたちは自然の恵みをいただいています。命をいただくことへ感謝の心を持って食べてほしいと思います。

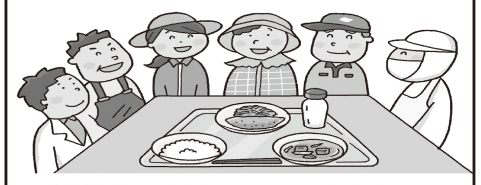
食事のあいさつには意味があります



いただきます
食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま
漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

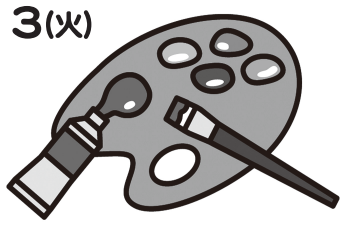
給食はいろいろな人に支えられています



学校給食は栄養士をはじめ、調理員さんや生産者さん、運送業者さんなどの力によって、みなさんのもとに届けられています。

こんだて

2(月) 朝ごはんの大切さ
牛乳 / はるさめのちゅうかサラダ / ごはん / マーボーだいこん

3(火)

文化の日

4(水) 白菜について
牛乳 / トマトオムレツ / コッペパン(小学校) / きなこあげパン(中学校) / はくさいのクリーム煮

5(木) くるまふについて
牛乳 / フータシヤー / ごはん / アーサ入りゆしどうふ

6(金) かしわって何？
牛乳 / もずく丼 / もずく丼の具 / かけて食べる / むぎごはん / ゴマなしミニフッシュ / かしわ汁

こんだて

9(月) キャベツについて
牛乳 / ツナポテトサラダ / ミニケチャップ(チキンライスに卵やきをのせて食べましょう) / オムライス / キャベツスープ

10(火) さんまの栄養
牛乳 / さんまのみぞれ煮 / ごはん / 肉じゃが

11(水) 手をきれいに洗おう
牛乳 / ウインナーのチリソースかけ / コッペパン / クラムチャウダー

12(木) 正しい姿勢で食べよう
オレンジ / 牛乳 / ぶた肉のしょうがやき / ごはん / アーサ汁

13(金) チーズの栄養
牛乳 / チーズ / だいこんサラダ / むぎごはん / ポークカレー

こんだて

16(月) 大学いもの由来
牛乳 / 大学いも / ごはん / はっぽうさい

17(火) ひじきについて
バナナ / 牛乳 / ひじきいため / ごはん / 豚汁

18(水) たまごの栄養
豆乳パンナコッタ / 牛乳 / ちぐさやき / ごはん / につけ

19(木) 第3木曜日は琉球料理の日
みかん / 牛乳 / タマナーチャンプルー / 味つけのり / ごはん / イナムドゥチ

20(金) シークヮーサーについて
牛乳 / ゴマあえ / サバのシークヮーサーソースがけ / ごはん / すまし汁

こんだて

23(月)

きんろうかんしゃの日

24(火) 和食の日
とうにゅうだいふく / 牛乳 / ごもくきんぴら / ごはん / 大根のみそ汁

25(水) きのこの栄養
牛乳 / メンチカツ / きのこスパゲティ / 花野菜サラダ

26(木) よくかんで食べよう
りんご / 牛乳 / せんぎりイリチー / ごはん / シカムドゥチ

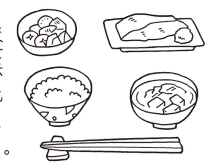
27(金) さつま汁について
牛乳 / 白身魚フライ / キムタクごはん(中学校) / たきこみごはん(小学校) / さつま汁

こんだて

30(月) かぜの予防
ビビンバ / ビビンバの具 / 牛乳 / かけて食べる / むぎごはん / わかめスープ

11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

①1本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。



②「1」の字を書くように、たてに動かす。



③親指の付け根から、もう1本のはしを通し、薬指で支える。



④上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。



下のはしは動かしません。

はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。
毎日の食事で使い方を練習していきましょう。