



11月給食だより



令和7年度
今帰仁村学校給食センター
TEL:0980-56-2106

学校給食摂取基準

- *エネルギー650kcal(小学校)
- *エネルギー830kcal(中学校)
- *たんぱく質(小中共通)
- 摂取エネルギー-全体の13~20%
- *脂 質(小中共通)
- 摂取エネルギー-全体の20~30%



去年に引き続き読書の秋ということで図書館とのコラボ給食をおこないます！！今回は『にくのくい〜ん』より各学校投票を行い1位のメニューを給食で再現しています。
11月は天底小学校・今帰仁小学校の投票結果です。
献立表を見ていつ出るのか確認してみてください。
兼次小学校・今帰仁中学校の結果は 1月の献立メニューに出すので楽しみにまっててくださいね✨



「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。



いただきます

「いただく(頂く/戴く)」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



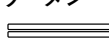
食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。

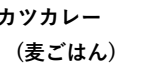
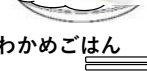
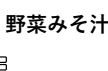
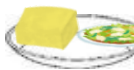
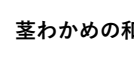
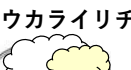
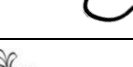
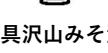


※11月から栄養士が不在のためアレルギー除去食対応ができません。
再開時期については栄養士が見つかり次第ご連絡いたします。
保護者の方にはご負担をおかけしますが宜しくお願いします。

アレルギー一覧表

- ・しょうゆ(小麦 大豆)
- ・みそ(大豆)
- ・赤だし(大豆 さば 鶏肉)
- ・カレールウ(小麦 牛肉 鶏肉 大豆)
- ・ホワイトルウ(乳 小麦 大豆 牛肉 鶏肉)
- ・豆板醤(大豆 小麦)
- ・ウスターソース(大豆 りんご)
- ・酢(小麦)
- ・デミグラスソース(小麦 大豆 牛肉 豚肉)
- ・チキンブイヨン(鶏)
- ・ポークブイヨン(鶏 豚)

日	曜日	こ ん だ て	(あか) おもに体をつくるもとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料	
4	火	🐱🐰🐻🐼🐭 今帰仁小 投票1位 照り焼きナキン・キャベツ ポテトフライ  ★マヨネーズ  ★バーガーパン  野菜スープ  照り焼きチキンバーガーを作ろう	★バーガーパン		★バーガーパン(乳・小麦・大豆)		
		やさい 野菜スープ	ベーコン(豚)	じゃが芋	たまねぎ,にんじん,しめじ,エリンギ	ガラ骨,塩,こしょう	
		てや 照り焼きチキン	とりにく	さとう		酒,みりん,醤油	
		せんぎり 千切りキャベツ			キャベツ		
		ポテトフライ		ポテトフライ,あぶら		シママース	
★マヨネーズ:小袋		★マヨネーズ(卵・りんご・大豆)					
5	水	 ★黒糖アガラサー  牛乳  もずく丼  スーナー  (麦ごはん)	もずく ^{どん} 丼	もずく(えび・かに),ぶたにく	こめ,むぎ,コーラルパイオPW,あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,あかピーマン,にんにくの芽	おろしにんにく,かつおぶし,醤油,みりん
		スーナー	とうふ(大豆),ツナ,みそ(大豆)		こまつな		
		★ ^{こくとう} 黒糖アガラサー	★ぎゅうにゅう	強力粉,こくとう		ベーキングパウダー,重曹	
6	木	 ★ごまココアマシュマロ  牛乳  マーボー豆腐丼  わかめスープ  (もちぎびごはん)	マーボー ^{とうふどん} 豆腐丼	とうふ(大豆),ぶたにく,だいず,みそ(大豆)	こめ,もちぎび,コーラルパイオPW,さとう,ごま油,でんぷん	たまねぎ,にら,木くらげ	おろし生姜,おろしにんにく,だし汁,醤油,コチジャン(大豆)
		わかめスープ	わかめ	ごま,でんぷん,ごま油	にんじん,しいたけ,えのき茸,チンゲン菜	ガラ骨,醤油,塩,こしょう	
		★ごまココアマシュマロ		★マーガリン(乳・大豆),マシュマロ,ごま,★アーモンド,★シスコーン(乳・小麦)	レーズン	ピュアココア	
7	金	 果物  牛乳  ★カリカリチキン  根菜のごま汁  玄米ごはん 11月8日いい歯の日にちなんで	げんまい 玄米ごはん		こめ,げんまい,コーラルパイオPW		
		こんさい 根菜のごま ^{じり} 汁	あつあげ(大豆),みそ(大豆)	さといも,ごま	だいこん,にんじん,ごぼう,こんにゃく,しめじ,ねぎ	かつおぶし	
		★カリカリチキン	とりにく	小麦粉,でんぷん,★シスコーン(乳・小麦),パン粉(小麦),あぶら		塩,こしょう,おろしにんにく	
		くだもの			くだもの		
10	月	 ★ごまクッキー  牛乳  ★親子丼  じゃが芋のみそ汁  (麦ごはん)	★ ^{おやこどん} 親子丼	とりにく,★たまご	こめ,むぎ,コーラルパイオPW,あぶら,さとう,でんぷん	たまねぎ,にんじん,しいたけ,ながねぎ	だし汁,醤油,みりん
		じゃが芋のみそ ^{しる} 汁	油揚げ(大豆),みそ(大豆)	じゃが芋	だいこん,たまねぎ,にんじん,ねぎ	かつおぶし	
		★ ^{てづく} 手作りごまクッキー	★ぎゅうにゅう	小麦粉,でんぷん,さとう,★マーガリン(乳・大豆),ごま			
11	火	 果物  ★豆乳チョコクリーム  牛乳  ツナサンド  ★クリームスープ  ★なかよしパン  なかよしサンドを作ろう	★なかよしパン		★なかよしパン(乳・小麦・大豆)		
		★アスパラのクリームスープ	あさり,白花豆ペースト,★脱脂粉乳,★ぎゅうにゅう	じゃが芋,あぶら,小麦粉	アスパラガス,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム	ガラ骨,塩,こしょう	
		ツナサンド	ツナ	さとう,ノンエッグマヨネーズ(大豆)	きゅうり,ピクルス	こしょう	
		★ ^{てづく} 手作り豆乳 ^{とうにゅう}	とうにゅう(大豆)	さとう,コーンスターチ,★チョコレート(乳・大豆)		ピュアココア	
		★チョコクリーム			くだもの		
12	水	 ミニ肉まん  牛乳  野菜キムチラーメン  中華あえ 	やさい 野菜キムチラーメン	ぶたにく,わかめ,みそ(大豆)	中華麺(小麦・大豆),ごま油	にんじん,たまねぎ,キャベツ,にら,もやし,にんにく,生姜,こまつな,白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば),コーン	ガラ骨,かつおぶし
		ちゅうか 中華あえ		ごま油,さとう	木くらげ,だいこん,きゅうり,にんじん	醤油,酢	
		にく ミニ肉まん	ミニ肉まん(小麦・大豆・豚・ごま)				
13	木	 果物  牛乳  お茶漬け  温野菜 	ちやづ お茶漬け	鮭	こめ,むぎ,コーラルパイオPW	ほうれんそう,こまつな	かつおぶし,醤油,塩
		いもてん 芋天ぷら			さつま芋,小麦粉,あぶら		
		おんやさい 温野菜			じゃが芋	にんじん,ブロッコリー,カリフラワー,コーン	塩,こしょう
		くだもの				くだもの	

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくるもとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料	
14	金	 天底小投票1位  豚カツ  カツカレー (麦ごはん)   牛乳  アロエポンチ  むぎ 麦ごはん カレー とん 豚カツ アロエポンチ		こめ,むぎ,コーラルバイオPW			
				じゃが芋	たまねぎ,にんじん,ピーマン	ガラ骨,カレールー(小麦・牛・鶏・大豆),カレー粉,ウスター(大豆・りんご)	
		ぶたにく	小麦粉,パン粉(小麦),あぶら		こしょう		
					アロエ,みかん缶,もも缶,パイ ン 缶		
17	月	 じゃが煮  サバの塩麹焼き  わかめごはん   牛乳  野菜みそ汁  わかめ^{はん}ご飯 やさい^{しる}野菜みそ汁 サバの^{しおこうじや}塩麹焼き じゃが^に煮	わかめ	こめ,むぎ,コーラルバイオPW,ごま		塩,酒,みりん	
		みそ(大豆)		だいこん,たまねぎ,にんじん,エリンギ,こまつな	かつおぶし		
		サバ			おろしにんにく,酒,塩麹		
		だいず	じゃが芋,さとう	にんじん,こんにゃく,きぬさや	だし汁,醤油,みりん,酒		
18	火	 スパゲティサラダ  ★セサミガーリック トースト  ★ボルシチ   牛乳  ★セサミガーリックトースト ★ボルシチ スパゲティサラダ		★食パン(乳・小麦・大豆), ★マーガリン(乳・大豆),オリーブ油,ごま		おろしにんにく	
		ぎゅうにく,★生クリーム(乳)	じゃが芋,あぶら	にんじん,たまねぎ,キャベツ,ビーツ缶,トマト缶	トマトピューレ,チャップ,おろしにんにく,ガラ骨,塩,こしょう,赤ワイン		
		ハム(豚・大豆)	スパゲッティ(小麦),ノンエッグマヨネーズ(大豆)	きゅうり,あかピーマン	塩,こしょう,フレンチドレッシング,ピネガー		
19	水	 ★チーズ入り卵焼き  カレーうどん   牛乳  ★チーズ入り卵焼き  茎わかめの和え物  カレーうどん ★チーズ^い入り^{たまごや}卵焼き 茎わかめ^あの^{もの}和え物	カレーうどん	ぶたにく,油揚げ(大豆)	うどん(小麦),あぶら	たまねぎ,にんじん,ピーマン,エリンギ	かつおぶし,カレールー(小麦・牛・鶏・大豆),醤油,みりん
		★たまご,★チーズ(乳),白花豆ペースト	ふ(小麦・大豆),あぶら	にんじん,たまねぎ	こしょう,塩		
		くきわかめ,わかめ,ツナ	さとう,ごま油,ごま	パパイア,きゅうり	醤油		
20	木	 ちんすこう  ウカライリチー  ★沖縄風みそ汁   牛乳  むぎ 麦ごはん ★沖縄^{おきなわふう}風^{しる}みそ汁 ウカライリチー ちんすこう		こめ,むぎ,コーラルバイオPW			
		★ポーク缶(乳・豚),とうふ(大豆),みそ(大豆)		だいこん,にんじん,しめじ,もやし,ねぎ	かつおぶし		
		おから(大豆),ぶたにく,ちきあぎ(大豆),ひじき	あぶら	にんじん,もやし	酒,醤油,塩,みりん,だし汁		
			ラード,さとう,小麦粉				
21	金	 こんにゃくのピリ辛炒め  小魚南蛮  麦ごはん   牛乳  むぎ 麦ごはん ★にらたまスープ 小魚南蛮 こんにゃくのピリ^{からいた}辛炒め	★にらたまスープ	★たまご,とうふ(大豆)	でんぷん	にら,しいたけ	ガラ骨,チキンブイヨン,醤油,塩,こしょう
		きびなご	でんぷん,あぶら,さとう	たまねぎ,ピーマン	ポッカレモン,酢,醤油		
		ぶたにく	ごま油,さとう	こんにゃく,にんにくの芽,にんじん	おろしにんにく,おろし生姜,醤油,みりん,豆板醤		
25	火	 ★手作りグラタン  キャベツサラダ  ★コッペパン   牛乳  ★コッペパン ポークビーンズ キャベツサラダ	★コッペパン	★コッペパン(乳・小麦・大豆)			
		ぶたにく,だいず	じゃが芋,あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,インゲン,マッシュルーム,トマト缶	ガラ骨,チャップ,デミグラスソース,トマトピューレ,おろしにんにく,塩		
		あさり,★えび,とうにゅう(大豆),★チーズ(乳)	マカロニ(小麦),あぶら	エリンギ,たまねぎ,パセリ	塩,こしょう,★ホホワイトルー(乳・小麦・大豆・牛・鶏),チキンブイヨン,ポークブイヨン		
			オリーブ油,さとう	キャベツ,きゅうり	酢,こしょう,塩		
26	水	 果物  やさいふりかけ  牛乳  マグロの竜田揚げ  麦ごはん   具沢山みそ汁  むぎ 麦ごはん 具^{くだ}沢^{さん}山^{しる}みそ汁 マグロの^{たつた}竜^あ田揚げ やさいふりかけ くだもの		こめ,むぎ,コーラルバイオPW			
		ちきあぎ(大豆),みそ(大豆)	じゃが芋	かぼちゃ,にんじん,エリンギ,こまつな,こんにゃく	かつおぶし		
		まぐろ	でんぷん,あぶら		醤油,酒,みりん,おろし生姜		
					やさいふりかけ		
					くだもの		

ポークビーンズ

キャベツサラダ

