



11月予定献立表

◆天候や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承下さい。

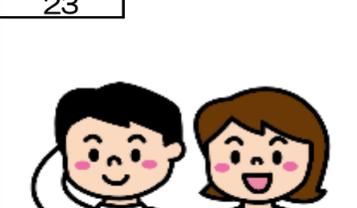
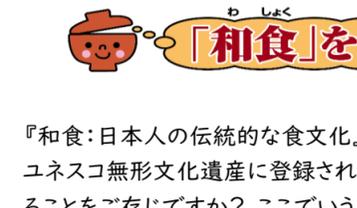
※斜め太線は島内や本島で作られた沖縄県産の食材です。

| | | | |
|-----|---------------|-------|----|
| 食品群 | 体内での働き | | |
| 赤 | 主に血や肉となり体をつくる | | |
| 黄 | エネルギーとなり体を動かす | | |
| 緑 | 体の調子を整える | | |
| 栄養価 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 |



毎月19日は「食育の日」

| | | |
|------|-----|-----------|
| 栄養目標 | 小学校 | 旬の食べ物を知ろう |
| | 中学校 | |

| 月 | 火 | | | 水 | | | 木 | | | 金 | | | | | |
|---|--|---|--|--|---|--|---|---|---|---|----|----|--|--|--|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | | |
| こんだて 石垣市・農産物消費拡大のための学校給食活用事業 昨年度に引き続き、コロナの影響で島内産の農産物の流通量が減少していることから、需要喚起を目的として学校給食へ提供し、島内産農産物の消費拡大を図り、販売促進に取り組む事業です。 今月は、16日に石垣島産の『沖夢紫芋』を使った『紅芋パイ』が出来ます。  |  牛乳 白身魚 ちりめん カニ わかめ ヨーグルト 米 パン粉 大豆油 ごま オリーブオイル 三温糖 人参 玉ねぎ しめじ 小松菜 キャベツ ほうれん草 コーン 538 25.8 17.0 633 30.2 19 | | |  牛乳 豚肉 豆腐 みそ 卵 わかめ 中華麺 ごま油 三温糖 ごま でん粉 玉ねぎ 人参 しいたけ たけのこ コーン 白ねぎ みかん果汁 550 23.0 19.0 655 27.2 22 | | |  文化の日  | | |  牛乳 豚肉 絹揚げ わかめ 卵 乳 大豆 米 大豆油 三温糖 でん粉 小麦 パター 砂糖 キャベツ たけのこ にんじん ビーマン 白ネギ しめじ 587 18.9 17.8 727 22.5 19.9 | | | | | |
| |  牛乳 鶏肉 豆腐 あお豆 卵 わかめ みそ 米 大豆油 三温糖 パパイヤ 玉ねぎ 人参 なら 大根 小松菜 バイン 546 19.8 14.6 661 23.6 16.7 | | |  牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 わかめ 絹揚げ みそ 米 大豆油 砂糖 じゃがいも 人参 ごぼう しいたけ ねぎ 玉ねぎ 大根 625 22.1 21.8 746 25.7 24.4 | | |  牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 卵 乳 牛肉 スパゲッティ オリーブオイル 小麦 じゃが芋 パン粉 大豆油 砂糖 玉ねぎ 人参 パプリカ マッシュルーム ぶどう果汁 663 20.6 24.4 781 24.1 28.3 | | |  牛乳 大豆 鶏肉 豚肉 乳 米 大豆油 コールスロードレッシング ホワイトルウ 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン 小松菜 638 22.1 21.0 787 26.9 25.1 | | |  牛乳 鶏肉 乳 大豆 鶏レバー ベーコン 米 大豆油 三温糖 玉ねぎ 人参 ビーマン 白菜 小松菜 パパイヤピューレ フルーツ缶 602 21.7 17.1 731 26 19.7 | | |
| |  牛乳 豆腐 豚肉 卵 あお豆 きざみ揚げ みそ わかめ 豆乳 米 大豆油 三温糖 玉ねぎ 人参 白ネギ 大根 しめじ アセロラ果汁 616 24.3 18.9 741 29.4 22 | | |  牛乳 ウィナー ベーコン 鶏肉 米 パター 大豆油 玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ 小松菜 白菜 コーン 626 21.7 25.5 744 24.9 30 | | |  牛乳 豚肉 かまぼこ 卵 乳 大豆 そば 三温糖 ごま 小麦 紅芋 キャベツ 人参 もやし ねぎ しょうが ほうれん草 大根 565 23.3 18.7 660 27.6 21.2 | | |  牛乳 豚肉 かまぼこ 絹揚げ 豆腐 わかめ みそ 豆乳 米 大豆油 砂糖 パパイヤ 人参 なら 白ねぎ 578 20.0 18.2 691 23.9 20.7 | | |  牛乳 さば みそ 豚肉 昆布 わかめ 米 大豆油 砂糖 ごま でん粉 千切り大根 人参 こんにゃく 大根 しめじ しょうが 622 31.3 20.0 723 36.4 20.8 | | |
| |  牛乳 まぐろ シーチキン 卵 あお豆 豆腐 みそ 米 大豆油 三温糖 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 にんにく しょうが 614 27.7 20.1 753 33.9 23.7 | | |  牛乳 ベーコン あお豆 チーズ 豚肉 鶏肉 大豆 米 パター サラダ油 小麦 パン粉 人参 玉ねぎ コーン マッシュルーム パセリ カリフラワー ブロッコリー きゅうり パプリカ 614 20.5 26.3 724 24.4 31.7 | | |  勤労感謝の日  | | |  牛乳 鶏肉 昆布 納豆 きざみあげ みそ 米 大豆油 ごま 三温糖 人参 ごぼう いんげん こんにゃく 大根 ほうれん草 542 20.7 16.9 660 24.8 19.6 | | |  牛乳 いわし 蒸し鶏 あお豆 豆腐 みそ 米 人参ドレッシング 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 小松菜 525 18.1 13.3 640 24.3 15.7 | | |
|  牛乳 鶏肉 鶏レバー 大豆 卵 乳 チーズ 米 大豆油 じゃがいも 小麦 パパイヤ 玉ねぎ 人参 カリフラワー ブロッコリー キャベツ コーン 682 22.7 21.8 831 27.2 25.9 | | |  牛乳 とり肉 かまぼこ 卵 大豆 もずく はんぺん 米 小麦 大豆油 人参 しいたけ ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 大根 しょうが 579 22.5 19.5 697 27.3 23.8 | | |  牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 スパゲッティ オリーブオイル でん粉 砂糖 玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ キャベツ シークワーサー果汁 686 22.5 32.9 809 25.9 38.8 | | |  「和食」を見直そう!  『和食:日本人の伝統的な食文化』が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか? 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食文化です。給食では、郷土料理も取り入れながら子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。 (一社)和食文化国民会議・制定 | | | | | | |

