

令和2年度



# 11月予定献立表

石垣市立学校給食センター：Tel 82-4877

◆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 |

食欲の秋！



毎月19日は「食育の日」

栄養目標

|     |               |
|-----|---------------|
| 小学校 | 季節の食べ物について知ろう |
| 中学校 | 旬の食べ物を知ろう     |

|      | 月<br>2                               | 火<br>3                                                                                            | 水<br>4                                      | 木<br>5                                       | 金<br>6                                                                                                                         |
|------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| こんだて |                                      |                                                                                                   |                                             |                                              |                                                                                                                                |
| 赤    | 牛乳 牛肉                                |                                                                                                   | 牛乳 とり肉 木綿豆腐 みそ                              | 牛乳 ぶた肉 とり肉 ベーコン 卵                            | 牛乳 ぶた肉 イカ エビ うすらの卵 わかめ 厚揚げ                                                                                                     |
| 黄    | 精白米 ハヤシルウ 小麦粉 大豆油                    |                                                                                                   | 精白米 もち米玄米 大豆油                               | パン 片栗粉 マヨネーズ                                 | 精白米 片栗粉 ごま 大豆油                                                                                                                 |
| 緑    | 玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく マッシュルーム 黄桃缶         |                                                                                                   | 人参 ねぎ ごぼう しいたけ 大根 小松菜                       | しめじ えのき茸 しいたけ 玉ねぎ 人参 ニラ ブロッコリー きゅうり コーン パプリカ | 白菜 玉ねぎ たけのこ チンゲン菜 人参 しいたけ きくらげ コーン                                                                                             |
| 栄養価  | 小学 736 20.5 26.3<br>中学 886 24.3 31.8 |                                                                                                   | 665 26.0 24.6<br>797 30.7 28.0              | 635 27.1 27.6<br>802 33.9 33.9               | 590 22.8 16.6<br>712 27.4 19.2                                                                                                 |
|      | 9                                    | 10                                                                                                | 11                                          | 12                                           | 13                                                                                                                             |
| こんだて |                                      |                                                                                                   |                                             |                                              |                                                                                                                                |
| 赤    | 牛乳 ぶた肉 まぐろ 大豆 うす揚げ みそ ひじき            | 牛乳 とり肉 ベーコン 卵                                                                                     | 牛乳 とり肉 ヨーグルト                                | 牛乳 とり肉 大豆 ミックスビーンズ                           | 牛乳 マグロフレーク 卵 木綿豆腐 わかめ みそ                                                                                                       |
| 黄    | 精白米 三温糖 大豆油 ふりかけ                     | スパゲティー オリーブ油 白玉団子                                                                                 | 精白米 パン粉 大豆油                                 | パン ホワイトルウ 小麦粉 バター ドレッシング 大豆油                 | 精白米 三温糖 大豆油                                                                                                                    |
| 緑    | 人参 いんげん 大根 小松菜 生姜                    | 玉ねぎ 人参 ビーマン パプリカ マッシュルーム トマト 果物缶詰                                                                 | かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 人参 しめじ                       | 人参 玉ねぎ パセリ きゅうり キャベツ                         | 人参 玉ねぎ いんげん 生姜 小松菜 みかん                                                                                                         |
| 栄養価  | 小学 588 26.8 15.8<br>中学 704 31.8 18.0 | 704 23.6 26.6<br>888 34.2 25.4                                                                    | 564 22.1 19.7<br>651 25.6 22.5              | 599 26.9 20.7<br>794 34.7 25.4               | 606 24.5 15.2<br>741 29.4 17.4                                                                                                 |
|      | 16                                   | 17                                                                                                | 18                                          | 19                                           | 20                                                                                                                             |
| こんだて |                                      |                                                                                                   |                                             |                                              |                                                                                                                                |
| 赤    | 牛乳 ぶた肉 平かまぼこ こんぶ わかめ みそ 木綿豆腐         | 牛乳 ぶた肉 とり肉 平かまぼこ 黒豆                                                                               | 牛乳 いわし 魚のすり身 とり肉 わかめ                        | 牛乳 あさり ぶた肉 ベーコン チーズ                          | 牛乳 ぶた肉 平かまぼこ 厚揚げ みそ のり                                                                                                         |
| 黄    | 精白米 大豆油                              | 八重山そば じゃが芋 沖縄紫芋 マヨネーズ                                                                             | 精白米 片栗粉 大豆油                                 | 精白米 パン粉 バター 大豆油                              | 精白米 大豆油                                                                                                                        |
| 緑    | 切り干し大根 人参 ニラ 小松菜                     | ねぎ 生姜 きゅうり 人参                                                                                     | 木くらげ しいたけ しめじ えのき茸 たけのこ 人参 いんげん 白ねぎ かぼす レモン | 人参 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 コーン オレンジ                   | パパイア 人参 ニラ 大根 小松菜 しめじ                                                                                                          |
| 栄養価  | 小学 626 26.6 17.4<br>中学 739 30.7 19.3 | 605 26.1 24.4<br>726 30.9 28.8                                                                    | 610 23.8 20.7<br>746 28.6 24.4              | 535 22.3 20.1<br>646 26.7 23.3               | 559 20.9 14.1<br>669 24.7 15.9                                                                                                 |
|      | 23                                   | 25                                                                                                | 26                                          | 27                                           |                                                                                                                                |
| こんだて |                                      |                                                                                                   |                                             |                                              |                                                                                                                                |
| 赤    |                                      | 牛乳 とり肉 魚のすり身 ちくわ うす揚げ ひじき                                                                         | 牛乳 豆腐 とり肉 卵 魚のすり身 みそ                        | 牛乳 とり肉 まぐろフレーク ベーコン チーズ ミックスビーンズ             | 牛乳 地元和牛 卵 木綿豆腐 わかめ                                                                                                             |
| 黄    |                                      | うどん 三温糖 ドレッシング                                                                                    | 精白米 山芋 大豆油                                  | パン ドレッシング                                    | 精白米 ごま 三温糖 ごま油                                                                                                                 |
| 緑    |                                      | しいたけ ほうれん草 白ねぎ 人参 キャベツ 大根                                                                         | 人参 白菜 ほうれん草 しめじ パナナ                         | 玉ねぎ いんげん マッシュルーム 人参 きゅうり キャベツ レーズン           | 白ねぎ もやし 小松菜 人参 コーン                                                                                                             |
| 栄養価  |                                      | 574 22.2 21.9<br>673 26.7 26                                                                      | 545 23.0 21.9<br>683 28.4 27.1              | 571 26.4 20.7<br>713 32.5 24.6               | 780 25.3 36.8<br>966 31.3 45.9                                                                                                 |
|      | 30                                   | 命への感謝 『いただきます』                                                                                    |                                             |                                              | 人への感謝 『ごちそうさま』                                                                                                                 |
| こんだて |                                      |                                                                                                   |                                             |                                              |                                                                                                                                |
| 赤    | 牛乳 とり肉 大豆                            | 食事の前の「いただきます」という6文字のあいさつには、食べ物への感謝の気持ちが込められています。食べ物はもとをたどれば、すべて生きていたものです。その命をいただくことへの感謝を表すあいさつです。 |                                             |                                              | 食事のあとのあいさつ「ごちそうさま」も6文字のあいさつです。もとになった「馳走(ちそう)」という言葉には、「駆け回る」という意味があります。ここから、食事ができるまでに一生懸命に働いてくださったいろいろな人への感謝の気持ちを表すのが、このあいさつです。 |
| 黄    | 精白米 大豆油 カレールウ 小麦粉                    |                                                                                                   |                                             |                                              |                                                                                                                                |
| 緑    | 玉ねぎ ブロッコリー にんにく 人参 パパイアピュレ 果物缶詰      |                                                                                                   |                                             |                                              |                                                                                                                                |
| 栄養価  | 小学 705 22.1 20.2<br>中学 858 26.4 23.9 |                                                                                                   |                                             |                                              |                                                                                                                                |