令和6年度

11月予定献立表

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 たんぱく質

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。自然の態み、

生き物の命をもらうことへの

感謝を表します。

 \overline{c}

んだて





毎月19日は「食育の日」

石垣市立学校給食センター: 1282-4877

◆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。 ※毎週火曜、木曜日のお米は、【石垣島産ひとめぼれ】を使用しています。 ※献立名の※印は、アレルギー詳細献立表をご確認ください。

小学校 中学校

わしょく 和食について知ろう

「いただきます」「ごちそうさま」)に込める「感謝」の気持ち





ごちそうさまでした) 「ちそう (馳走)」は、食事 を角意するために定り間るこ 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 **犬ゃへの懲謝の気持ちが込め**

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、料理をつくる人をはじめ、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。感謝の気もちを忘れずに、 ころ 心をこめてあいさつし、 食事を大切に いただきましょう。

金 ※献立変更

<u>牛乳</u> 豚肉 <u>豆腐</u> 絹あげ 白みそ わかめ 卵 米 サラダ油 ごま油 でん粉 たまねぎ 人参 *[正ら*] コーン 長ねぎ ライチ果汁 602 22.1 19.7 764 27.2 23.6

こんだて 赤	文化の目
黄	* * * *



★ サラダ油 じゃがいも 砂糖

玉ねぎ パプリカ 白菜 コーン 小松菜 人参 トマト 玉ねぎ 25.3

30

726

られています。

※献立一部変更



|※献立一部変更





<u>牛乳</u> 豚肉 鶏肉 大豆 加工乳 無塩せきウインナー

*	×	*	*
1	鉄	14	
T/I	音		



743

17.6

19.8

<u>年乳</u> 鶏[<i>勝図 <u>か</u>ま</i> 肉 卵 乳 ナ	<i>はこ</i> 豆	<u>牛乳</u>	<u>豚肉</u> <u>もず</u> ・	< 豆腐
/(重山そ)	ば でん粉 ル チョコレート	N麦 砂糖		温糖 サラダミ ・ 小麦粉 <u>~</u>	
	<i>/ナクロレラ</i> 5 <i>やし</i> ねぎ			人参 コーン パプリカ <u>冬</u>	
648	27.9	25.9	743	26.8	23.2

28.4

875

サラダ油 小麦粉 <u><i>石</i></u>	白あん 垣島米みそ		ごん粉 三温糖 ルウ バター	
夢 コーン プリカ <u>冬瓜</u>		玉ねぎ 人参	🗦 ほうれん草	白菜 コーン
26.8	23.2	649	26.7	20.8
328	26.8	801	32 5	25.0







33





赤	<u>生乳 豚</u> きざみ揚げ	<u>かまぼこ</u> ず ちくわ 合	- 厚揚げ ≩わせみそ	<u>生乳</u> 無塩ごひ	せきベーコン ·じき 卵 チ-	あお豆 鶏肉 -ズ	<u>牛乳 豚肉</u>	<u>かまぼこ</u>	鶏肉 大豆		さば みそ 昆i きざみ揚げ		<u>华</u>	<u>【</u> 鶏肉 鶏し	//\ <u>¨</u>
黄	米	サラダ油 砧	少糖	※ バター ホワイトル!	小麦 パン粉 ウ ごま 砂糖) じゃがいも マヨネーズ	<i><u>八重山-</u></i> サラダ油	<u>そば</u> 小麦粉 さつま芋 も	パン粉 ち粉 砂糖	<i>≭</i> ±	ナラダ油 砂糖	米粉	米 小麦料	份 サラダ油	じゃがいも
緑		? 人参 にら ぼう ぶどう果		人参 玉ねき	ぎ コーン ごほ こんにゃく 椎	ずう たけのこ É茸 りんご	キャベツ	人参 <u>もや(</u> 玉ねぎ	ン コーン		スト 切り干し く しめじ な		<u>////イヤ</u> : カリフラワ	玉ねぎ 人参 'ー パプリカ	ブロッコリー フルーツ缶
栄 小学	569	20.7	15.0	624	24.9	28.8	659	26.1	22.9	634	28.2	22.2	617	24.7	17.1
栄 養 価 中学	683	25.0	17.0	735	28.4	32.6	802	31.5	28	764	33.8	25.9	756	29.9	20
	18			19	※献立一部3		20			21			22		
			ACHOOL MILE		N. West	The started little control			COLOGI AND A	-	OK and the last of	A Marketon &			Mis who has districted the











ı		Transcon.		None of the last o										4.00			
	赤	生乳 卵 無塩せきベーコン 生乳 豚肉 かまぼこ ひじき 鶏肉 きざみ揚げ 麦みそ 乳成分 カかめ 麦みそ					<i>生乳</i>	<u>牛乳</u> 鶏肉 大豆 豆腐 魚のすり身 <u>牛乳 もずく</u> きざみ揚げ				り肉 <u>豆腐</u> 卵 乳	生乳 豚肉 とり肉 大豆 豚レバー 無塩せきウインナー				
	黄	米 サラダ油 車麩(小麦) 里芋 小麦 米 サラダ油 山芋 小麦			<u>うどん</u> サラダ油 小麦粉 砂糖 米 三温糖 サラダ油 でん粉				ん粉 小麦粉	粉 米 サラダ油 じゃが芋							
	緑	人参 キャベツ 玉ねぎ <u>にら</u> 人参 干ししいたけ ごぼう 玉ねぎ ごぼう 干ししいたけ 小松菜 りんご — 長ねぎ しょうが <u>シークヮーサー</u>			う 玉ねぎ クヮーサー	人参 玉ねぎ 白菜 しめじ 木耳 たけのこ かぼちゃ ほうれん草 りんご			玉ねぎ 人参 コーン <i>匠ら</i> 大根 干ししいたけ 小松菜				い松菜 かぼち	白菜 コーン ゃ			
ĺ	栄 小学	668	24.8	23.6	653	27.1	23.7	693	26.7	27.3	698	26.3	24.7	697	29.2	24.1	
	世 一 一 一	785	29.6	27.1	764	31.2	26.1	792	31	29.6	831	31.5	28.4	845	35.5	27.9	
ĺ		25	」※献立一部	変更	26	_※献立一部	変更	27			28			29		The day to the contract of	
				TA-No WE CONCLUDE		Yestern	TE-INTERIOR MILE		and the same of th	N-1-WOOLAN		Orași V	Motoral Stokes			SCHOOL MILK	









25	SCHOOL MILK
	学校給食牛乳
-	
TO LESS	
1	1

	The second		Contract of the second	1 Statement									Cosses !			
赤			花かつお げ 麦みそ	<u>华乳</u>	鶏肉 大豆 爭	乳 生乳	<u>牛乳</u> 鶏肉	無塩せきべ [、] 大豆 練乳 乳	-コン 豚肉 U	<u>牛乳 豚肉</u> 乳 卵 <u>ゆし豆腐</u> <i>アーサ</i>			<i>生乳 牛肉(美崎牛) </i> 鶏肉			
黄	米・サラダ	油 砂糖 でん	υ粉 黒ごま	光 サラダ油	小麦 パン粉	分 砂糖 ごま	スパゲッテ	ィー オリーフ でん粉 砂糖			パン粉 マカ! ニッグケア(大豆		米 ‡	ナラダ油 ごま	砂糖	
緑		ャベツ こんにゃ う 長ねぎ し		玉ねぎ	人参 しめじ ほうれん草	小松菜	玉ねぎ 人参	き キャベツ にんにく	干ししいたけ	玉ねぎ きゅ	うり ブロッコ しょうが	リー コーン		こんにゃく 筍 長ねぎ <u>シー</u> 2		
栄 小学	620	28.9	20.8	667	27.4	29.6	628	28.0	24.4	709	29.3	28.1	655	27.2	24.3	
価 中学	733	33.4	22.5	742	31	30.7	744	33.2	27.8	838	33.7	32	800	33.3	29.2	