

10/27~11/9の2週間は、読書週間です。本の中の出る食べ物を実際に味わったら、気分はまるで主人公です。給食ももっと美味しく味わえること間違いなし!

『食欲の秋・読書の秋』両方いっぺんに楽しめるといいですね。

11/1~11/9までの間に、ブックメニュー(絵本献立)を実施します。



## 地場産物のよさを知ろう

自分たちが住んでいる地域でとれる農林水産物を『地場産物』といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので、「顔が見える」、「話ができる」などの良い点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることができます。地場産物は、ほかの地域や海外から運ぶよりも食品が早く食卓に届くので、新鮮で、ビタミンなどの栄養素の減りが少なくすみます。また、地域でとれるものは、どのように生産・収穫されたのかが見えるので安心できます。さらに、生産地から消費地までの距離が短いので、流通に使うエネルギーや経費を減らすことができます。燃料もあまり使わないので、排気ガスなどで空気が汚れる事も少なくなるという環境保護の面でも期待されています。

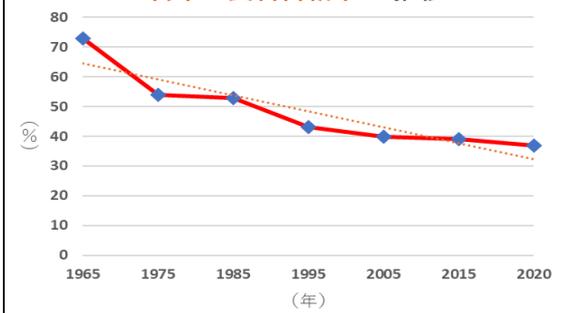
このような身近な『地場産物』を食べることを『地産地消』といいます。「地域生産・地域消費」を略した言葉で、地域で生産された農林水産物を、その生産された地域内において消費する取り組みのことをいいます。食料自給率の向上になるだけでなく、加工産業などによる地域の活性化にもつながります。

### 今月の地場産物

ぬちまーす、ピーマン、きゅうり、なす、しめじ、もやし、からし菜、パクチョイ、山東菜、ほうれん草、豚肉、鶏肉、シークワサー、フーチバー、アーサ、さつま芋

日本の食料自給率は約37%

日本の食料自給率の推移



### ★11/6...絵本(レモンちゃん)★

レモンちゃんはレモンの女の子。一緒に遊ぶお友達を探しに、森をあるきます。りんごちゃん達が縄跳びで遊んでいるところへ「仲間に入れて!」という、酸っぱい果物は仲間じゃないと断られてしまいます。野菜のところに行くところへ、ご飯のおかずで見たことがないからと、また断られます。野菜たちに薬味のところに行くように言われたレモンちゃんはわさび兄貴、生姜兄さん、唐辛子野郎と出会い……。思わぬ魅力を発揮します。人はそれぞれ違うもの。お互いを受け入れ、その個性を育むことの大切さが伝わる絵本です。

### ★11/7...絵本

#### (おばけのアッチとドラキュラスープ)★

おばけのアッチは、レストランのシェフさんです。ドラキュラの孫で料理上手のドラちゃんから、ドラちゃん特製料理をメニューに推薦されますが、アッチはお断りします。すると、その日からアッチのレストランでは、物が壊れるなど怪事件が次々起こり始めます……。ドラちゃん特製のドラキュラスープは、トマト、人参、赤ピーマンなど、赤い野菜が大集合。名前のごとく、真っ赤なトマトのスープです。ぬちまーすとこしょう、赤唐辛子で味付けしたら、スープの完成です。

### ★11/8...絵本(ラーメンのおうさま)★

大きなお鍋で麺たちが茹でられています。そこから、ひゅーっ「ラーメンのおうさまになるんだー!」と麺が飛び出しました。ぽちゃん!と入ったのは、醤油味のスープです。次々に麺が飛び出して、いろんなスープに入っていきます。さあ、どのラーメンがおうさまなのでしょう。

### ★11/9...劇場版 鬼滅の刃 無限列車編★

煉獄さんが汽車の中で食べていた「牛鍋」をイメージした牛鍋丼の具です。給食なので、お弁当箱に詰めることは出来ませんが、肉から出るうま味でたっぷりの野菜もペロリとたべれます。

### アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ( )内にアレルゲンを表示しています。

アレルゲンは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨(21品目)	いくら・キウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにかが混入している可能性があります。

★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。

★揚げ物に使用する油は、3~4回程度、同一の油を使用しています。

★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。

そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。

★給食では、「ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。

★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

★給食費は、期限内に納めましょう。



1食当たりの栄養価 基準値	エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g
---------------	-------	----------	-------	--------	----	--------	------	----------

欠食等	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質		
高江洲中1年2年欠食	1日 (水) 月 防災 献立	牛乳		牛乳			
		ぬちまーすごはん	米				ぬちまーす
		防災ラタトゥイユ	じゃがいも オリーブ油 三温糖	ツナ	玉葱 人参 大根 ブロッコ リー トマト にんにく バジル		ぬちまーす 白ワイン チキンブイヨン(鶏 肉) こしょう ケチャップ
		きゅうきゅう 救給コーンポタージュ	救給コーンポタージュ				
		一食当たりの栄養価	エネルギー 715 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 18.9 g	炭水化物 112.1 g	
高江洲中2年欠食	2日 (木)	牛乳		牛乳			
		フーチバー・ジュシー	米 こめ油 ラード(豚 肉)	豚肉 油揚げ(大豆) 白 かまぼこ(大豆)	人参 椎茸 フーチバー		ぬちまーす かつお節 薄口醤油(小麦・大豆) 酒 ポークブイヨン(豚肉・鶏肉) みりん
		魚の塩こうじ焼き		さば			塩麴
		ヌンク <small>くわあ</small> 小	こめ油	豚肉 ちきあげ(大豆) 厚 揚げ(大豆)	大根 人参 からし菜 椎茸		ぬちまーす かつお節 醤油(小麦・大豆) み りん 酒 ポークブイヨン(豚肉・鶏肉)
		一食当たりの栄養価	エネルギー 763 kcal	たんぱく質 37.6 g	脂質 28.3 g	炭水化物 83 g	
6日 (月) 月 ブック メ ニュー	6日 (月) 月 ブック メ ニュー	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		魚のレモン香味焼き	白ごま ごま油	まぐろ	レモン果汁 生姜 長ねぎ		みりん 醤油(小麦・大豆)
		根菜のカレー炒め	こめ油 三温糖	ベーコン(豚肉)	ごぼう 大根 人参 ピーマン		みりん 醤油(小麦・大豆) カレー粉 か つお節
		みそ汁	じゃがいも 里芋 こめ 油	豚肉 沖縄豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ (大豆)	人参 しめじ ねぎ		かつお節 だし昆布
一食当たりの栄養価	エネルギー 700 kcal	たんぱく質 35.7 g	脂質 18.3 g	炭水化物 92.9 g			
7日 (火) 月 ブック メ ニュー	7日 (火) 月 ブック メ ニュー	牛乳		牛乳			
		黒糖パン	黒糖パン(小麦・乳・大豆)				
		鶏肉のマーマレード焼き	マーマレード	鶏肉			薄口醤油(小麦・大豆) みりん 酒
		いんげんソテー	こめ油	ベーコン(豚肉)	にんにく いんげん 人参 し めじ コーン		ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) こしょう
		ドラキュラスープ	こめ油 三温糖	豚肉	トマト セロリ 人参 玉葱 大 根 きゃべつ		ぬちまーす チリパウダー トマトソース (大豆) チキンブイヨン(鶏肉) 豚がら こしょう
一食当たりの栄養価	エネルギー 811 kcal	たんぱく質 32 g	脂質 32.8 g	炭水化物 93.2 g			
8日 (水)	8日 (水)	牛乳		牛乳			
		みそラーメン	ラーメン(小麦・大豆)				
月 ブック メ ニュー	月 ブック メ ニュー	みそスープ	ごま油	豚肉 白みそ(大豆) 赤 みそ(大豆)	にんにく チンゲン菜 長ねぎ もやし し コーン たけのこ 生姜		ぬちまーす コチジャン(大豆) 豚がら チキンブイヨン(鶏肉) かつお節
		かみかみ ごぼうサラダ	マヨネーズ(卵・大豆・り んご) 白ごま 三温糖	ハム(豚肉・大豆)	ごぼう 人参 きゅうり		醤油(小麦・大豆) 
		ナッツと小魚の 甘がらめ	アーモンド くるみ 白ご ま 三温糖 水あめ	カエリ			醤油(小麦・大豆)  みりん
一食当たりの栄養価	エネルギー 804 kcal	たんぱく質 32.5 g	脂質 36 g	炭水化物 83.7 g			
9日 (木) 月 ブック メ ニュー	9日 (木) 月 ブック メ ニュー	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		牛鍋井	うまい!うまい! 牛鍋井の具	三温糖 でん粉 こめ油	牛肉	玉葱 人参 白菜 系こんにゃ く えのき いんげん	塩麴 みりん 酒 薄口醤油(小麦・大 豆) 醤油(小麦・大豆) かつお節
		梅肉あえ	はちみつ 三温糖			大根 きゅうり 梅肉(りんご・ 大豆)	ぬちまーす 酢(小麦)
		ピリ辛みそ汁		豚肉 鶏肉 あわせみそ (大豆) 白みそ(大豆)	にんにく もやし 人参 きゃべ つ しめじ 長ねぎ きくらげ		ぬちまーす 酒 豆板醤 かつお節
一食当たりの栄養価	エネルギー 619 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 14 g	炭水化物 96.2 g			
東中欠食	10日 (金)	牛乳		牛乳			
		秋の実りごはん	米 白ごま こめ油	鶏肉 油揚げ(大豆)	人参 しめじ 椎茸 れんこん ごぼ う 大根菜		ぬちまーす 酒 醤油(小麦・大豆) みりん か つお節
		魚のアーサあんかけ	三温糖 でん粉 こめ油	赤魚 アーサ	人参 玉葱 生姜		ぬちまーす 酒 みりん かつお節 薄口醤油 (小麦・大豆)
		だんご汁	白玉団子	鶏肉 なんと	椎茸 人参 大根 ほうれん草		ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) だし昆布 かつお節 みりん
		果物					【予定】洋梨
一食当たりの栄養価	エネルギー 752 kcal	たんぱく質 36.9 g	脂質 17.7 g	炭水化物 107.6 g			

欠食等	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油	
			エネルギーになる 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質			
13日 (月)	牛乳			牛乳				
	たらこスパゲティ	スパゲティ(小麦) オリーブ油 バター(乳)		たらこ(大豆)	にんにく 玉葱 人参 ピーマン 黄ピーマン しめじ マッシュルーム	ぬちまーす チキンブイヨン(鶏肉) 薄口醤油(小麦・大豆)		
	豆腐サラダ	三温糖 マヨネーズ(卵・大豆・りんご)		沖縄豆腐(大豆) ツナ	きゅうり 人参 大根 チンゲン菜	ぬちまーす こしょう	揚げ回数①	
	焼き栗コロッケ	焼き栗コロッケ(小麦・大豆) サラダ油						
	一食当たりの栄養価	エネルギー 531 kcal	たんぱく質 17 g	脂質 28.9 g	炭水化物 48.4 g			
14日 (火)	牛乳			牛乳				
	もちきびごはん	米 もちきび						
	厚揚げのチリソースがけ	こめ油 三温糖 だん粉 ごま油		厚揚げ(大豆)	玉葱 長ねぎ 生姜	ぬちまーす ケチャップ 豆板醤 こしょう チキンブイヨン(鶏肉) 酒		
	ホイコーロー 回鍋肉	三温糖 こめ油 ごま油 だん粉		豚肉 赤みそ(大豆)	にんにく きゃべつ 玉葱 人参 ピーマン たけのこ 生姜	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 こしょう 甜面醬(小麦・ごま・大豆)		
	五目卵スープ	だん粉		鶏肉 あさり 卵	椎茸 木くらげ 白菜 人参 ねぎ	ぬちまーす 酒 こしょう 醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) みりん チキンブイヨン(鶏肉) かつお節		
一食当たりの栄養価	エネルギー 724 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 20.9 g	炭水化物 96.9 g				
15日 (水)	牛乳			牛乳				
	チキンピラフ	米 マーガリン(乳・大豆) こめ油		鶏肉	人参 玉葱 ピーマン 黄ピーマン	ぬちまーす チキンブイヨン(鶏肉) 白ワイン こしょう		
	魚のアップルソースがけ	三温糖 はちみつ だん粉		アブラカレイ	にんにく りんご レモン果汁 生姜	りんご酢 みりん 薄口醤油(小麦・大豆)		
	いろど 彩り野菜炒め	じゃがいも こめ油		ベーコン(豚肉)	にんにく カリフラワー グリーンアスパラ 赤ピーマン 黄ピーマン 玉葱	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) こしょう		
	一食当たりの栄養価	エネルギー 674 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 18.7 g	炭水化物 91.3 g			
16日 (木)	牛乳			牛乳				
	麦ごはん	米 麦						
	ひじき炒め	三温糖 こめ油		豚肉 ひじき ちきあぎ(大豆) 油揚げ(大豆) 大豆	人参 こんにゃく れんこん たら	醤油(小麦・大豆) みりん かつお節		
	ゆし豆腐			ゆし豆腐(大豆) アーサ 甘口白みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	山東菜 ねぎ	かつお節		
	うむくじ	うむくじ こめ油						
一食当たりの栄養価	エネルギー 763 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 22.4 g	炭水化物 109.7 g				
17日 (金)	牛乳			牛乳				
	コッペパン	パン(小麦・乳・大豆)						
	マカロニのクリーム煮	マカロニ(小麦) じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油		鶏肉 加工乳 生クリーム(乳) 脱脂粉乳	人参 玉葱 ほうれん草 しめじ	ぬちまーす チキンブイヨン(鶏肉) 豚がら こしょう		
	花野菜サラダ	三温糖 ごま油		ハム(豚肉・大豆)	ブロッコリー カリフラワー 人参 きゅうり きゃべつ コーン	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) りんご酢		
	りんごジャム	グラニュー糖 水あめ			りんご レモン果汁	シナモンパウダー		
一食当たりの栄養価	エネルギー 741 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 21.4 g	炭水化物 108.3 g				
20日 (月)	牛乳			牛乳				
	親子丼	麦ごはん 卵とじ	米 麦 三温糖 だん粉 こめ油	卵 鶏肉	椎茸 玉葱 人参 小松菜	かつお節 醤油(小麦・大豆) みりん 酒		
	ししやものごま焼き		黒ごま 白ごま	子持ちししやも		みりん		
	いなかじり 田舎汁		じゃがいも さつまいも	油揚げ(大豆) 甘口白みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	人参 しめじ 大根 山東菜	ぬちまーす かつお節 だし昆布		
	一食当たりの栄養価	エネルギー 763 kcal	たんぱく質 34.6 g	脂質 20.6 g	炭水化物 104.8 g			
21日 (火)	牛乳			牛乳				
	キムチチャーハン	米 マーガリン(乳・大豆) こめ油		豚肉	にんにく 玉葱 赤ピーマン 人参 コーン 白菜キムチ(小麦・大豆・りんご・さば)	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) 白ワイン ポークブイヨン(豚肉・鶏肉) キムチの素(りんご・いか・大豆) こしょう みりん		
	青じそぎょうざ		青じそぎょうざ(豚肉・鶏肉・小麦・乳・大豆・ごま)					
	チャプチェ	こめ油 春雨 三温糖 白ごま ごま油		牛肉	にんにく 生姜 人参 赤ピーマン たけのこ ピーマン 椎茸	酒 醤油(小麦・大豆)		
	一食当たりの栄養価	エネルギー 705 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 22.6 g	炭水化物 96.9 g			

欠食等	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質		
	22日 (水)	牛乳		牛乳			
		カレーうどん	うどん(小麦) こめ油	豚肉 なんと 油揚げ(大豆)	人参 玉葱 白菜 小松菜 長ねぎ 椎茸	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) カ レー粉 かつお節	
		さっぱりサラダ	春雨 三温糖 白ごま マヨネーズ(卵・大豆・りんご)	ツナ しらすばし	きゅうり きゃべつ 人参 レモ ン果汁	酢(小麦) 醤油(小麦・大豆)	揚げ回数② 小麦 大豆
		大学芋	さつまいも サラダ油 三温糖 水あめ 黒ごま			醤油(小麦・大豆) みりん	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 644 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 27.1 g	炭水化物 75.9 g	
和食の日	24日 (金)	牛乳		牛乳			
		栗ごはん	米 栗 黒ごま			ぬちまーす みりん	
		魚の包み焼き	三温糖 マヨネーズ (卵・大豆・りんご)	ホキ 白みそ(大豆)	玉葱 人参 しめじ ブロッコ リー	酒	
		ちくぜんに 筑前煮	三温糖 こめ油	鶏肉 ちきあげ(大豆)	人参 ごぼう たけのこ 椎茸 いん げん こんにゃく れんこん	ぬちまーす 酒 醤油(小麦・大豆) みり ん かつお節	
		手まり麩入りすまし汁	てまり麩(小麦)	鶏肉	大根 人参 しめじ えのき ほ うれん草 柚子の皮	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) み りん かつお節 だし昆布	
		和菓子	秋の姫				
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 853 kcal	たんぱく質 37.7 g	脂質 21.4 g	炭水化物 122.4 g	
あげな中・東中欠食	27日 (月)	牛乳		牛乳			
		うっちゃんライス	米 マーガリン(乳・大 豆) こめ油 白ごま バ ター(乳)	鶏肉	人参 玉葱 小松菜 コーン	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) うっちゃん粉 カレー粉 こしょう みりん チ キンピヨン(鶏肉) 酒 かつお節	
		ヌードルスープ	スパゲティ(小麦) こめ 油	ベーコン(豚肉)	玉葱 きゃべつ 人参 マツ シュールーム セロリ パセリ	ぬちまーす こしょう チキンピヨン(鶏 肉) 豚から	
		チーズスコーン	小麦粉 グラニュー糖 バター(乳)	卵 加工乳 チーズ(乳)		ベーキングパウダー バニラエッセンス	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 775 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 24.2 g	炭水化物 109.1 g	
具志川中1年欠食	28日 (火)	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				揚げ回数③ 小麦 大豆
		小さいわしのシークワ サーソースがけ	小麦粉 だん粉 サラダ油 三温糖 グラニュー糖	小さいわし	シークワサー果汁 	ぬちまーす 酢(小麦)	
		チムシンジ	じゃがいも	豚レバー 豚肉 白みそ (大豆) 赤みそ(大豆)	にんにく 人参 なら 大根	ぬちまーす 豚から かつお節	
		スーナー	三温糖 白ごま	沖縄豆腐(大豆) ツナ 甘口白みそ(大豆)	ほうれん草 人参 こんにゃく	特濃酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 713 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 19.2 g	炭水化物 96.4 g	
具志川中1年2年欠食	29日 (水)	牛乳		牛乳			
		梅ぞうすい	米 こめ油	鶏肉	大根 人参 小松菜 椎茸 梅 肉(りんご・大豆)	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小 麦・大豆) みりん チキンピヨン(鶏肉) かつ お節 だし昆布 カリカリ梅	
		ちくわの わさびマヨ焼き	マヨネーズ(卵・大豆・りんご)	ちくわ 糸げずり		粉わさび 薄口醤油(小麦・大豆) みり ん	
		五目煮豆	三温糖 こめ油	大豆 ちきあぎ(大豆)	こんにゃく 人参 大根 椎茸 たけのこ ほうれん草	醤油(小麦・大豆) かつお節	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 513 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 18.9 g	炭水化物 57.4 g	
具志川中1年2年欠食	30日 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		じゃがいもの南蛮煮 <small>なんばんに</small>	じゃがいも こめ油 三 温糖	豚肉 厚揚げ(大豆)	玉葱 人参 ほうれん草	豆板醤 醤油(小麦・大豆) かつお節	
		しゅんぎく 春菊とあさりの磯和え <small>いそあ</small>	三温糖 白ごま	あさり しらすばし のり	春菊 きゃべつ もやし コーン 人参	醤油(小麦・大豆)	
		納豆		納豆(大豆・小麦)			
一食当たりの栄養価	エネルギー - 742 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 21.3 g	炭水化物 105.4 g			

## 11/8 いい歯の日



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

