



こ ん だ て	11月2日は「総合防災避難訓練」です。 	1(火) 祝開校記念日 牛乳 黒米赤飯 ミヌダル 柿なます イナムドウチ おいも大福	2(水) 総合防災避難訓練 缶パン バナナ 救給コーンポタージュ アーモンドカル 野菜ジュース	3(木) 11月3日 文化の日 	4(金) 牛乳 さんまの蒲焼き 大根の和え物 しいたけのすまし汁
	あか き	牛乳、豚肉、カステラかまぼこ、油揚げ 米、黒米、ごま、さとう、イナムドウチ、こんにやく、お羊の大福	牛乳、豚肉、カステラかまぼこ、油揚げ 米、黒米、ごま、さとう、イナムドウチ、こんにやく、お羊の大福	牛乳、豚肉、カステラかまぼこ、油揚げ 米、黒米、ごま、さとう、イナムドウチ、こんにやく、お羊の大福	牛乳、さんま、錦糸卵、焼きザミリ 米、おし麦、さとう、でん粉、大豆油
みどり	しょうが、だいこん、にんじん、柿、シークワーサー果汁、しいたけ	しょうが、だいこん、にんじん、柿、シークワーサー果汁、しいたけ	バナナ、野菜ジュース		絹さや、だいこん、こまつな、にんじん、しいたけ、チンゲン菜、ねぎ
中・高	E 844 P 36.1 F 26.9	E 844 P 36.1 F 26.9	E 693 P 21.6 F 20		E 813 P 32.2 F 32.6
こ ん だ て	7(月) 牛乳 わかめごはん チキンのから揚げ おからサラダ 小松菜スープ スターフルーツ	8(火) 牛乳 きびごはん さばのカレーみそ焼き わかめサラダ チムシンジ 柿	9(水) 牛乳 沖縄そば キャベツのじゃこあえ 梨	10(木) 牛乳 五穀ごはん 鶏肉の若草焼き 人参シリシリ えのきのスープ	11(金) 牛乳 麦ごはん 大根のそぼろ煮 五目卵焼き きゅうりの梅和え物 かぼちゃのみそ汁
	あか き	牛乳、チリメン、鶏肉、おから、卵、ツナ 米、ごま、でん粉、油、マヨネーズ	牛乳、さば、赤みそ、わかめ、ちくわ、ツナ、豚肩ロース、赤肉、豚レバー、麦みそ	牛乳、豚肉、蒸しかまぼこ、チリメン 沖縄そば、さとう、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、青のり、ベコン、卵 米、胚芽麦、もちきび、丸麦、黒米、赤米、マヨネーズ、油
みどり	ウージパウダー、きゅうり、トマト、コーン、こまつな、えのきたけ、しいたけ、りんご	トマト、きゅうり、だいこん、にんじん、にんにく、ねぎ、柿	しょうが、ねぎ、キャベツ、はくさい、もやし、にんじん、梨	ウージパウダー、にんじん、たまねぎ、ピーマン、きくらげ、えのきたけ	だいこん、にんじん、しいたけ、こまつな、しょうが、あお豆、たまねぎ、ウージパウダー、きゅうり、キャベツ、梅、かぼちゃ、ねぎ
中・高	E 779 P 31 F 27.2	E 788 P 48.3 F 18.8	E 842 P 47.2 F 38.1	E 814 P 32.2 F 32.8	E 819 P 41.1 F 25.5
こ ん だ て	14(月) 牛乳 秋の実りごはん 鶏肉のズンダ焼き 3色野菜のピリ辛和え シカムドウチ	15(火) 牛乳 ホットドッグ 大麦サラダ にんじんポタージュスープ 梨	16(水) 牛乳 きびごはん 豚のしょうが焼き ミルクおから 小松菜と卵のみそ汁	17(木) 牛乳 しいたけごはん 魚のごま焼き 豆腐の炒り煮 ほうれん草のみそ汁 りんごゼリー	18(金) 牛乳 きびごはん チキン南蛮タルタル添え きゃべつと白菜のゆかりあえ アーサと冬瓜のスープ みかん
	あか き	牛乳、ひじき、油揚げ、鶏肉、粉チーズ、豚肩ロース、赤肉、カステラかまぼこ 米、もち米、さつまいも、くり、ごま、マヨネーズ、さとう、ごま油	牛乳、ウインナー、豚肉、チーズ、豚レバー、白花豆、白いんげん豆、脱脂粉乳、生クリーム コッパン、さとう、おし麦、バター、クルトン	牛乳、豚肉、鶏ひき肉、おから、チーズ、卵、ちくわ、麦みそ 米、もちきび、さとう、油	牛乳、油揚げ、さば、豆腐、鶏ひき肉、卵、麦みそ 米、さとう、ごま、油
みどり	しめじ、にんじん、あお豆、ウージパウダー、きゅうり、だいこん、赤ピーマン、ねぎ、とうがんと、しいたけ	たまねぎ、ウージパウダー、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、梨	しょうが、にんじん、たまねぎ、ウージパウダー、こまつな	しいたけ、にんじん、たけのこ、さいいんげん、たまねぎ、ほうれん草、えのきたけ	ピクルス、たまねぎ、ウージパウダー、キャベツ、はくさい、にんじん、ゆかり、とうがんと、えのきたけ、きくらげ、みかん
中・高	E 823 P 35.4 F 30.8	E 841 P 37.1 F 35.9	E 807 P 38.5 F 28.9	E 800 P 46 F 24.2	E 859 P 33.4 F 34.2
こ ん だ て	21(月) 牛乳 梅ツナごはん 豚肉のあまだれ焼き こんにやくのきんぴら 厚揚げのみそ汁	22(火) 牛乳 ビビンバ くるま麩と鶏肉のナゲット キャベツのスープ	23(水) 勤労感謝の日 	24(木) 和食の日 牛乳 からしなごはん 鮭の西京焼き ほうれんそうの磯あえ とうふとわかめのすまし汁 さつま芋のレモン煮	25(金) 牛乳 麦ごはん 野菜たっぷりカレー ブロッコリーひじきサラダ ヨーグルト
	あか き	牛乳、ツナ、豚肉、豚もも肉、厚揚げ、麦みそ 米、油、ごま、さとう、切こんにやく	牛乳、ナックル、とりさきみ、卵 米、麦、さとう、ごま油、ごま油		牛乳、チリメン、糸揚げ、さけ、白みそ、焼きのり、絹ごし豆腐、わかめ 米、ごま、ごま油、さつまいも、さとう
みどり	しめじ、長ねぎ、小松菜、りんご、しょうが、にんにく、レモン、にんじん、さいいんげん、れんこん、たまねぎ、ねぎ	にんにく、たまねぎ、もやし、にんじん、切干大根、こまつな、キャベツ、しめじ		からし菜、ほうれん草、にんじん、えのきたけ、だいこん、しいたけ、根みつば、シークワーサー	しめじ、たまねぎ、にんじん、いんげん、れんこん、ごぼう、かぼちゃ、なす、コーン、ブロッコリー、カリフラワー
中・高	E 792 P 39.4 F 28.6	E 823 P 41.4 F 28.1		E 754 P 38.6 F 16.1	E 867 P 33.3 F 25.6

校内給食週間 (11月24日～30日)

こ ん だ て	28(月) 牛乳 きびごはん 鯖のアーモンド焼き 厚揚げの豚キムチ炒め じゃがいものみそ汁 りんご	29(火) 牛乳 豚丼 からし菜のおかか和え なすと油揚げのみそ汁 梨	30(水) 牛乳 クファージュシー ほきフライ青さ入 青菜とコーンのごまみそあえ アーサのすまし汁 芋くじ天ぷら
	あか き	牛乳、さば、アーモンド、豚もも肉、厚揚げ、わかめ、麦みそ 米、もちきび、マヨネーズ、油、ごま油、じゃがいも	牛乳、豚肉、糸揚げ、油揚げ、わかめ、麦みそ 米、おし麦、さとう、緑豆はるさめ、油、ごま
みどり	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きくらげ、白菜、キムチ、えのきたけ、ねぎ、りんご	たまねぎ、ごぼう、にんじん、きくらげ、こんにやく、葉天、からし菜、はくさい、なす、長ねぎ、梨	にんじん、しいたけ、ねぎ、チンゲンサイ、もやし、コーン、えのきたけ
中・高	E 848 P 42.9 F 30	E 835 P 31.6 F 34.3	E 821 P 33.2 F 25

「校内給食週間」11月24日～30日
(全国学校給食週間は1月24日～30日)
今回の給食週間のテーマは、
“日本型食生活の実践！”
健康的な日本型食生活の合言葉
「ま・ご・わ・や・さ・し・い」
の食材を使った献立です。
「ま・ご・わ・や・さ・し・い」の食材
を知り、健康を意識した食事を
実践してみましよう。

☆献立は、材料その他の都合により変更する場合があります。

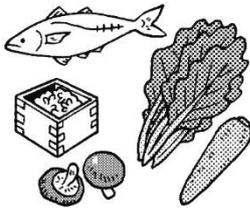
11月の給食だより

11月の給食目標「食文化について考える」

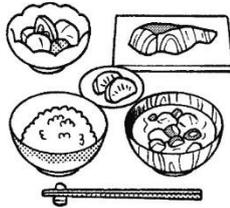
11月24日は
和食の日

平成25年に「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産とは、芸能や伝統工芸技術などの形のない文化のことです。和食の特徴は以下の4つです。みんなで受け継いでいくことが大切です。

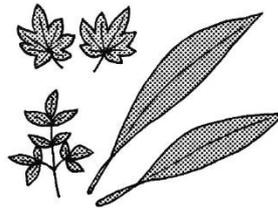
1 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重



2 健康的な食生活を支える栄養バランス



3 自然の美しさや季節の移ろいの表現



4 正月などの年中行事との密接な関わり



* 11月24日～30日の給食週間では、「日本型食生活の実践」をテーマに健康的な日本型食生活の合言葉「ま・ご・わ・や・さ・し・い」の食材を使った献立を通して、和食文化について考えてみましょう。

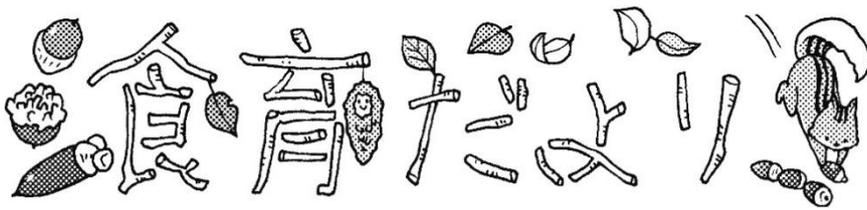


- 1 家庭にある食品をチェックしましょう。
- 2 栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決定。
- 3 足りないものを買ひ足す。
- 4 賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買ひ足す。

農林水産省から出ている小冊子です。
検索すると出てきます。
参考になる情報がいろいろあるので、チェックしてみてね♪



家庭備蓄の例		1週間分 / 大人2人の場合	
必需品	水 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)	お好みのお茶や清涼飲料水などもあると便利!	カセットコンロ・カセットボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度
主食	米 2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買ひ足す(1人1食75g程度)	乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ) ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)	その他 (適宜) ・LL牛乳 ・シリアルなど
主菜	レトルト食品 ・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個	缶詰 (肉・魚) ・お好みのもの18缶	
副菜 その他 (適宜)	日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等	調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等	インスタントみそ汁や即席スープ
	野菜ジュース、果汁ジュース等		チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!



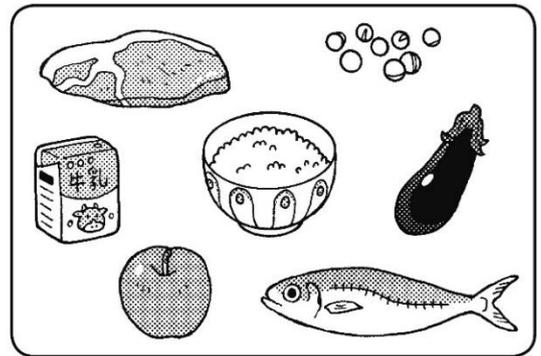
沖縄高等特別支援学校

11月24日～30日は、「校内学校給食週間」です。
 (全国学校給食週間は1月24日～30日です。)

今回のテーマは、11月24日の「和食の日」にちなんで、日本型食生活の食事を実践します。

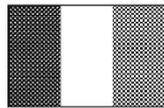
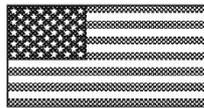
長寿の秘訣!? 日本型食生活

日本型食生活とは、米などの穀類に大豆、野菜、魚といった伝統的な食材と、肉や牛乳、乳製品、果物などをほどよく組み合わせた1980年頃の日本の食生活のことです。日本が長寿国である理由は、このような優れた食事内容にあると国際的にも評価されていました。日本型食生活を実践してみましょう。



日本の食料自給率は37%です

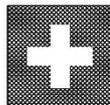
カナダ 266% アメリカ 132% フランス 125%



ドイツ 86%



スイス 51%



日本 37%



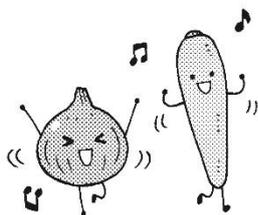
食料自給率とは、国内で消費される食べ物のうち、国内でつくられたものの割合のことです。日本の食料自給率は37%（カロリーベース）と、世界の国とくらべてとても低い値です。これは食生活の変化で自給率の高い米を食べる量が減って、肉や乳製品など、輸入した食料を食べる量が増えたためといわれます。外国からの輸入が止まってしまうと、日本の食べ物は不足してしまいます。食料自給率を上げるにはどうすればよいのかを考えてみましょう。

※カロリーベース 出典 農林水産省「食料需給表」(日本は2020年度 それ以外の国は2018年)

地産地消のススメ

新鮮で安心

生産地が近く、つくっている人や場所がわかるので、新鮮で安心な食べ物が手に入ります。



地域の活性化

地域でつくられたものを買ったと、その地域の経済を活性化させ、生産者を応援することができます。



環境によい

輸送距離が短いので使う燃料が少なく、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出も減ります。

