

ぎゅう しょく 給食だより 11月号

11月は図書館とコラボした献立がでます！！

今月は【読書月間】です。
本とコラボした給食がでますよ！！
どんな料理がでるのか
献立表をチェックしてくださいね♪
図書館でも掲示しているので、
ぜひ見に行ってください！



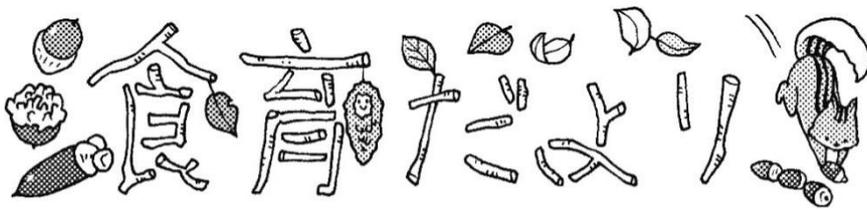
- ① 家庭にある食品をチェックしましょう。
- ② 栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決定。
- ③ 足りないものを買います。
- ④ 賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買います。

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

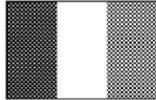
必需品	水 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)	お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利!	カセットコンロ・カセットボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度
主食 エネルギー炭水化物	米 2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)	乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ) ・そうめんA2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)	その他 (適宜) ・LL牛乳 ・シリアルなど
主菜 たんぱく質	カップ麺類×6個	レトルト食品 ・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個	缶詰 (肉・魚) ・お好みのもの18缶
副菜 その他 (適宜)	日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等	梅干し、のり、乾わかめ等	調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等
	野菜ジュース、果汁ジュース等	インスタントみそ汁や即席スープ	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

日本の食料自給率は37%です

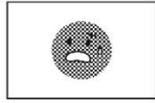
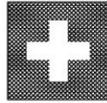
カナダ 266% アメリカ 132% フランス 125%



ドイツ 86%

スイス 51%

日本 37%



※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)

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。

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食べ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」などのよい点があります。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にもつながります。

Data 見える食育 ▶▶▶ 郷土料理や伝統料理をどのくらいの頻度で食べていますか？

ほぼ毎日	4.7%
週に3~5日程度	8.6%
週に1~2日程度	14.8%
月に2~3日程度	20.0%
月に1日程度	15.0%
2~3か月に1日程度	13.2%
それ以下	15.7%
まったく食べない	6.5%
無回答	1.5%

月に1回以上食べている人(小計) 63.1%

郷土料理や伝統料理(自分の住む地域に限定しないで、日本全国の郷土料理や伝統料理を言及)を、どのくらいの頻度で食べているのかを聞いたところ、月に1回以上食べている人は63.1%でした。

農林水産省「食育に関する意識調査報告書」(令和5年3月)より作成

食物繊維が豊富な豆

大豆や小豆、いんげんまめなどの豆類は、食物繊維が多く含まれている食品です。食物繊維は、便秘を予防したり、糖の吸収を遅らせたりします。食物繊維が豊富な豆を、積極的に食べましょう。

こ ん だ て	 <h2>図書室とコラボ給</h2> <p>11月の読書月間とコラボして 本に出てくる料理が給食に出ます！ 図書室にも本があるので ぜひ探して読んでみて下さいね♪</p> 		<h2 style="text-align: center;">11月1日は… 開校記念日</h2> <p>11月1日は沖縄高等特別支援学校の 開校記念日にちなんで、沖縄でお祝い の行事でよく食べられる琉球料理献立 にしています。学校の歴史を学びながら 沖縄の行事食も食べてくださいね。</p>	<p>1(金)</p>  <p>牛乳 赤飯 ミヌダル 開校記念 紅白なます イナムドーチ いちごドゥース</p>
	あか	<p>牛乳、小豆、豚肉、蒸しかまぼこ、油揚げ(大豆)</p>		
	き	<p>米もち米、ごま、さとう、イナド、ウチコンにやく</p>		
	みどり	<p>しょうが、だいこん、にんじん、シークワ、サー、果汁、しいたけ</p>		
	高等	<p>E 813 P 35.5 F 28.8</p>		

こ ん だ て	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)
	<h2 style="text-align: center;">振替休日</h2>  <h2 style="text-align: center;">文化の日</h2>	<p>総合防災避難訓練</p> <p>牛乳 救給カレー おにぎり(わかめ) 豚汁 みかん</p> 	 <p>牛乳 麦ごはん 兵助の肉どうふ きゅうりのごまあえ にんたまスープ【卵】</p>	<p>牛乳 きびごはん 魚のピザ焼き ブロッコリーサラダ ベーコンポテトスープ ミニ今川焼き</p>	<p>牛乳 コッペパン ブルーベリージャム かぼちゃひき肉フライ チリコンカン コーンスープ</p>
	あか	牛乳、豚肉、麦みそ(大豆)	牛乳、豚肉、木綿豆腐(大豆)、鶏肉、液卵	牛乳、ホキ、チーズ(乳)、ベーコン	牛乳、豚肉、牛肉、大豆
	き	米	米、おし麦、さとう、でん粉、ごま油(ごま、大豆)、ごま	米、もちきび、クルトン(小麦、乳、大豆)、じゃがいも、ごめ油、今川焼き	米、もちきび、クルトン(小麦、乳、大豆)、じゃがいも、ごめ油、今川焼き
	みどり	だいこん、にんじん、しいたけ、ごぼう、長ねぎ、うんしゅうみかん	たまねぎ、長ねぎ、にんにく、の芽、きゅうり、だいこん、たくあん(小麦)、にんじん、にら、コーン	たまねぎ、ピーマン、コーン、にんじん	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン
高等	E 816 P 22.8 F 25.5	E 803 P 36.6 F 27.5	E 781 P 29.9 F 24.4	E 838 P 33.1 F 30.8	

こ ん だ て	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	
	<p>牛乳 五穀ごはん 肉じゃが いんげんとささみのごま和え 白菜のみそ汁 ソフトプルーン</p>	 <p>牛乳 屋台のやきそば クリームコーンスープ マチエドニア</p>	 <p>牛乳 中華丼【卵】 中華春巻き 春雨スープ いちごゼリー</p>	<p>牛乳 麦ごはん 魚のごま焼き クープイリチー ほうとう汁風</p>	  <p>牛乳 きびごはん イカメンチカツ【イカ】 グリーンサラダ クラムチャウダー【あさり】</p>	
	あか	牛乳、豚肩ロース、赤肉、とりささみ(鶏肉、寒天)、厚揚げ(大豆)、赤みそ(大豆)	牛乳、豚肉、ベーコン	牛乳、豚もも肉、うずら卵、鶏肉	牛乳、赤魚、豚肩ロース、赤肉、昆布、蒸しかまぼこ、白みそ(大豆)	牛乳、ツナ、あさり、鶏肉
	き	米、胚芽押麦、もちきび、丸麦、黒米、赤米、じゃがいも、ごめ油、ごま油(ごま、大豆)、さとう、ごま	沖繩そば(小麦、大豆)、ごめ油、じゃがいも	米、麦、ごめ油、ごま油(ごま、大豆)、でん粉、大豆油(大豆)、春雨	米、おし麦、さとう、ごま、切こんにやく、ごめ油、うど(小麦)	米、もちきび、大豆油(大豆)、じゃがいも、ごめ油
	みどり	にんじん、たまねぎ、しいたけ、こんにやく、はくさい、ねぎ、プルーン	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、福神漬、コーン、みかん、桃、洋なし、ぶどう、パイン、さくらんぼ、りんご	はくさい、にんじん、たまねぎ、きくらげ、たけのこ、しいたけ、長ねぎ	切干大根、かぼちゃ、だいこん、はくさい、にんじん、長ねぎ	キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん、たまねぎ、はくさい、マッシュルーム
高等	E 793 P 32.7 F 25.8	E 859 P 29.7 F 35.5	E 750 P 27 F 21.9	E 734 P 34.8 F 17	E 789 P 29.6 F 20	

こ ん だ て	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	
	<p>牛乳 麦ごはん さんまゆずみそ煮 ウカライリチー 鶏とシブイの汁 バナナ</p>	<h2 style="text-align: center;">カミカミの日</h2> <p>牛乳 玄米ごはん 豚肉の梅焼き こんにやくのきんぴら 根菜のごま風味汁 さつまいもチップス</p> 	 <p>牛乳 麦ごはん からあげ 三郎風サラダ 豆腐のみそ汁</p>	<h2 style="text-align: center;">琉球料理の日</h2>  <p>牛乳 五穀ごはん 魚のアーサソース パパイヤサラダ【卵】 もずくのみそ汁 黒糖まんじゅう</p> 	 <p>牛乳 目玉焼きパン【卵】 ブロッコリーのチーズサラダ 肉だんご入りスープ サンダリア</p> 	
	あか	牛乳、さんまゆず味噌煮(大豆)、おから、ひじき、かまぼこ、豚もも肉、結び昆布	牛乳、豚肉、豚もも肉、麦みそ(大豆)	牛乳、鶏肉、豆腐(大豆)、わかめ、麦みそ(大豆)	牛乳、ホキ、アーサ、ツナ、もずく、麦みそ(大豆)	牛乳、チーズ(乳)、ベーコン、肉団子
	き	米、おし麦、大豆油(大豆)	米、玄米、切こんにやく、大豆油(大豆)、さとう、ごま	米、おし麦、でん粉、大豆油(大豆)	米、胚芽押麦、もちきび、丸麦、黒米、赤米、小麦粉(小麦)、大豆油(大豆)、さとう、でん粉	コッペパン(小麦、乳、大豆)、パナップ
	みどり	にんじん、もやし、からし菜、とうがん、こまつな	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、ウージパウダー	もやし、キャベツ、なめこ、ねぎ、ウージパウダー	シークワ、サー、果汁、パパイヤ、きゅうり、パナップ、えのきたけ、ねぎ、ウージパウダー	にんじん、コーン、たまねぎ、キャベツ、りんご、みかん、レモン
高等	E 733 P 37.2 F 18.8	E 787 P 34.1 F 26.1	E 731 P 33.4 F 21.9	E 790 P 32.1 F 19.4	E 640 P 26.7 F 20.6	

こ ん だ て	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	
	<p>牛乳 麦ごはん ホイコーロー 青じそ餃子 わかめ中華スープ きなこプリン</p>	 <p>牛乳 きびごはん 千秋流・地鶏のカプリ風 マッシュポテト キャベツのスープ うまかつてん</p>	<p>牛乳 沖繩そば さつまいも天ぷら 小松菜のタンカン和え</p>	<p>牛乳 わかめごはん サーモンフライ ひじきのアーモンドあえ かぼちゃのみそ汁</p>	<p>牛乳 きびごはん ハンバーグ ポテトの辛子たらこあえ ミネストローネ フルーツムース</p>	
	あか	牛乳、豚もも肉、わかめ	牛乳、鶏肉、チーズ(乳)、白花生、白いんげん、ひよこ豆、普賢んどう豆、レッドキドニー、うまかつ(小麦、大豆、ごま)	牛乳、豚肉、蒸しかまぼこ	牛乳、チリメン、ひじき、アーモンド、わかめ、油揚げ(大豆)、麦みそ(大豆)	牛乳、ハンバーグ(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)、ベーコン
	き	米、おし麦、ごま油(ごま、大豆)、さとう、でん粉、ごま	米、もちきび、さとう、じゃがいも、バター(乳)	沖繩そば(小麦、大豆)、さとう、大豆油(大豆)	米、ごま、大豆油(大豆)、オリーブ油、さとう	米、もちきび、さとう、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、フルーツムース(乳)
	みどり	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、たけのこ、長ねぎ、えのきたけ	黄ピーマン、赤ピーマン、マト、にんじん、えのきたけ、キャベツ	ねぎ、紅しょうが、キャベツ、にんじん	だいこん、きゅうり、かぼちゃ、ねぎ、ウージパウダー	しめじ、しいたけ、たまねぎ、キャベツ、にんじん
高等	E 754 P 29.7 F 22.1	E 787 P 31.7 F 25.5	E 814 P 37.8 F 34.5	E 724 P 28.2 F 20.4	E 766 P 25.8 F 22.7	

☆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。

