

11月給食だより

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。

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。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう（馳走）」は、食事を用意するために走り回ることの意味しており、この食事が出るまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



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、食事が出来るまでに、料理を作る人をはじめ、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、たくさんの方が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきます。



11月8日は「いい歯の日」

「い（1）い（1）歯（8）」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

<p>食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する</p>	<p>消化を助け、栄養の吸収がよくなる</p>	<p>味がよくわかり、味覚が発達する</p>	<p>脳が活性化し、集中力が高まる</p>
------------------------	-------------------------	------------------------	-----------------------

給食を通して地産地消の良さを知ろう！

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

地産地消の良さとは？

<p>新鮮な旬の味覚を味わうことができる</p>	<p>作っている人の顔がわかり、安心感がえられる</p>	<p>地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる</p>
<p>農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる</p>	<p>運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい</p>	<p>SDGs（持続可能な開発目標）の達成に貢献できる</p>

学校給食に地場産物を活用する効果

<p>地域の産業や食文化への理解を深めることができる</p>	<p>食料の生産、流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができる</p>	<p>学校と地域との連携・協力関係を構築することができる</p>
<p>食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか？</p>		

直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用しましょう。地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産品を選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。

令和6年11月

献立表(アレルギー)

1. 予定献立表(アレルギー詳細)は、食品衛生法に定められている28品目を表示しています。

表示義務 8品目	表示の推奨 20品目
卵 乳 小麦 ソバ 落花生 エビ カニ クルミ	アワビ イカ イクラ オレンジ キウイ 牛肉 サケ サバ 大豆 鶏肉 バナナ モモ 山芋 リンゴ ゼラチン カシューナッツ ゴマ アーモンド 豚肉 マツタケ

※海藻類(モズク・アーサ・シラス)は収穫の際、エビ、カニが混ざる漁法で採取されていることから、「エビ、カニ」が混入することがあります。

※アサリには、カニが共生しています。

※揚げ油に使用する油は、3回程度 同一の油を使用しています。(※前回使用した食材の成分が混入している可能性があります。)

※食品を製造する際に、原材料として使用していないにも関わらず、同じ製造ライン又は同じ製造工場内で生産されている別の製品のアレルギー物質が微量に混入してしまうことがあります。

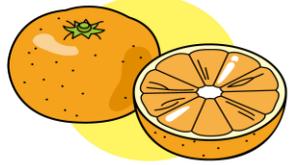
これらについては記載しておりません。詳細については南天Okinawaまでお問合せ下さい。

日付		食材名	調味料
1(金) 11月3日 	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	豚丼	はくさい、豚肉、にんじん、たまねぎ、もやし、調合油	料理酒、シママース、しょうゆ(小麦、大豆)、おろしにんにく、かたくり粉、三温糖、赤みそ(大豆)
	オニオンスープ	たまねぎ、小松菜、無塩漬ベーコン(豚肉)	料理酒、シママース、こしょう、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)、三温糖
	果物(みかん)	みかん	
5(火) 	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	ビビンバ丼	豚肉、しいたけ、調合油、小松菜、もやし、にんじん、白ごま、ごま油(ごま)	おろしにんにく、おろししょうが、三温糖、しょうゆ(小麦、大豆)、赤みそ(大豆)、トウバンジャン、シママース
	春雨スープ	鶏肉、緑豆はるさめ、にんじん、ねぎ	シママース、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、おろししょうが、しょうゆ(小麦、大豆)、チキンガラスープ(鶏肉)
	果物(りんご)	りんご	
6(水)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	魚の塩麹焼き	さば	塩麹
	ひじきの五目炒め	豚肉、ひじき、にんじん、こんにゃく、もやし、チキアギ、にら、調合油、かつお節	しょうゆ(小麦、大豆)、みりん、三温糖、料理酒、シママース
	けんちん汁	鶏肉、だいこん、里芋、にんじん、ごぼう、かつお節	おろししょうが、シママース、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、三温糖
7(木)	チャーハン	精白米、ポークランチョンミート(豚肉、鶏肉)、たまねぎ、にんじん、三色ピーマン、長ねぎ、ごま油(ごま)、調合油	おろしにんにく、しょうゆ(小麦、大豆)、シママース、チキンガラスープ(鶏肉)、シママース、三温糖
	まぐろのやわらかカツ	まぐろのやわらかカツ(小麦、大豆)、調合油	
	彩り中華スープ	鶏肉、緑豆はるさめ、にんじん、小松菜	シママース、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖、おろししょうが、チキンガラ
	大根のレモン漬	大根のレモン漬	
8(金)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	鶏肉の生姜焼き	鶏肉	生姜焼きのタレ(大豆、小麦)
	いり豆腐	不純豆腐(大豆)、鶏肉、にんじん、グリーンピース、しいたけ、調合油、鶏卵、かつお節	三温糖、しょうゆ(小麦、大豆)、シママース、穀物酢(小麦)
	切り干し大根のみそ汁	千切り大根、刻み昆布、油揚げ(大豆)、長ねぎ、かつお節	白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)
11(月)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	国産豚肉のメンチカツ	国産豚肉のメンチカツ(小麦、大豆、豚肉)、調合油	
	ひき肉としらたきの炒め	しらたき、豚肉、小松菜、にんじん、調合油、ごま油(ごま)	料理酒、しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖、シママース、みりん、豆ばん醬
	豆腐のみそ汁	沖縄豆腐、たまねぎ、長ねぎ、かつお節	白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)
12(火)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	ハヤシライス	豚肉、たまねぎ、グリーンピース、マッシュルーム、にんじん、調合油	ハヤシルウ(小麦、大豆、牛肉)、ケチャップ、小麦粉(小麦)、乳なしマーガリン(大豆)、ウスターソース(りんご)、三温糖、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、三温糖、らっきょう酢(大豆)、シママース、しょうゆ(小麦、大豆))
	大根の和え物	だいこん、にんじん、きゅうり、糸かつお	
	ベビーチーズ	ベビーチーズ(乳)	
13(水)	玄米	精白米、ぶちっとモチ玄米、カルシウム米	
	ひじき入り厚焼きたまご	ひじき入り厚焼き卵(卵、小麦、大豆)	
	千切りイリチー	千切り大根、にんじん、豚肉、絹さや、かつお節、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖、みりん、シママース
	チムシンジ	豚肉、豚レバー(豚肉)、じゃがいも、にんじん、かつお節	料理酒、白みそ(大豆)、おろしにんにく、おろししょうが
14(木)	バーガーパン	バーガーパン(小麦、乳、大豆)	
	フィッシュポーション	フィッシュポーション(小麦)、調合油	
	温サラダ	きゅうり、たまねぎ、スイートコーン、ツナフレーク	コールスロートレッシング
	ミネストローネスープ	鶏肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、トマトダイス	しょうゆ(小麦、大豆)、シママース、三温糖、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)
15(金)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	回鍋肉	豚肉、キャベツ、ピーマン、三色ピーマン、にんじん、もやし、長ねぎ、調合油	おろしにんにく、豆ばん醬、三温糖、料理酒、しょうゆ(小麦、大豆)、赤みそ(大豆)、シママース、こしょう、かたくり粉
	春巻き	テンシン春巻き(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま)、調合油	
	中華スープ	鶏肉、たまねぎ、小松菜、スイートコーン、ごま油(ごま)	シママース、チキンガラスープ(鶏肉)、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)、かたくり粉、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、三温糖
18(月)	わかめごはん	精白米、カルシウム米、炊き込みわかめ	
	豆腐チャンプルー	沖縄豆腐(大豆)、キャベツ、もやし、にんじん、豚肉、にら、調合油	シママース、しょうゆ(小麦、大豆)
	国産豚とさわやかチキンのメンチカツ	国産豚とさわやかチキンのメンチカツ(小麦、大豆、豚肉、鶏肉)、調合油	
	豚汁	豚肉、にんじん、だいこん、里芋、長ねぎ、こんにゃく、かつお節	白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)
19(火)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	チキンカレー	鶏肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、調合油	おろしにんにく、カレーフレーク(小麦)、乳なしマーガリン(大豆)、小麦粉(小麦)、カレー粉、しょうゆ(小麦、大豆)、ウスターソース(りんご)、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)、三温糖、シママース
	ハンバーグ	国産ミートハンバーグ(大豆、鶏肉、豚肉)	
	フルーツ杏仁	豆乳ゼリー杏仁風味(大豆)、黄桃(もも)、パイン、みかん	ポッカレモン
20(水)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	

	肉じゃが	じゃがいも、豚肉、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、グリーンピース、かつお節	しょうゆ(小麦、大豆)、料理酒、みりん、三温糖、シママース
	油みそ	調合油、ツナフレーク	赤みそ(大豆)、三温糖、おろししょうが、料理酒、みりん
	子持ちししゃもフライ	子持ちシシモフライ(小麦、大豆)、調合油	
21(木)	ジャージャー麺	ゆでラーメン(小麦)、豚肉、水戻し大豆ミンチ(大豆)、鶏レバーそぼろ(鶏肉)、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、調合油、ごま油(ごま)	料理酒、おろししょうが、おろしにんにく、三温糖、しょうゆ(小麦、大豆)、赤みそ(大豆)、料理酒、かたくり粉、豆ばん醬、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)、オイスターソース(大豆、魚介類)
	くるま麩と鶏肉のナゲット	くるま麩と鶏肉のナゲット(小麦、鶏肉、大豆)、調合油	
	中華風サラダ	緑豆はるさめ、きゅうり、もやし、にんじん、とりささみチャンク(鶏肉)	韓国ナムルドレッシング(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉)
26(火)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	マーボー大根丼	だいこん、木綿豆腐(大豆)、豚肉、水戻し大豆ミンチ(大豆)、たまねぎ、ねぎ、調合油、ごま油(ごま)	おろししょうが、おろしにんにく、三温糖、しょうゆ(小麦、大豆)、赤みそ(大豆)、料理酒、かたくり粉、豆ばん醬、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)、オイスターソース(大豆、魚介類)
	わかめの中華スープ	鶏肉、たまねぎ、わかめ、しいたけ、長ねぎ、白ごま	シママース、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、チキンガラスープ(鶏肉)、かたくり粉
	中華ポテト	中華ポテト	
27(水)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	国産ささみカツ	国産ささみカツ(鶏肉、小麦、大豆)、調合油	
	きのこブロッコリーソテー	ブロッコリー、無塩漬ウインナー(豚肉)、マッシュルーム、エリンギ、赤パプリカ、三色ピーマン、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、シママース、こしょう、三温糖、かたくり粉
	ABCマカロニスープ	ABCマカロニ(小麦)、鶏肉、たまねぎ、にんじん	シママース、こしょう、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、チキンガラスープ(鶏肉)
28(木)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	魚の照り焼き	赤魚	しょうゆ(小麦、大豆)、料理酒、みりん、三温糖、おろししょうが
	もやし炒め	もやし、にら、にんじん、コンビーフハッシュ(牛肉)、調合油	シママース、かたくり粉
	大根の味噌汁	だいこん、木綿豆腐(大豆)、ねぎ、かつお節	白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)
29(金)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	すき焼き風	豚肉、はくさい、沖縄豆腐(大豆)、糸こんにゃく、ほうれん草、にんじん、長ねぎ、かつお節、調合油	おろししょうが、しょうゆ(小麦、大豆)、みりん、三温糖、料理酒
	チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライ(卵、乳成分、小麦、大豆、魚介類)、調合油	
	手作りふりかけ	ちりめん、青のり、白ごま、ゆかり、糸かつお	三温糖、しょうゆ(小麦、大豆)、シママース、料理酒

食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子を整える

みかん




ヘタの裏にある線の数と房の数は同じです。確かめてみましょう。

柑橘類の一つで、秋から冬にかけてが旬。一般的に「みかん」といえば「温州みかん」のことを指します。温州は、柑橘類の産地として知られる中国の地名ですが、温州みかんは日本の鹿児島県が原産で、中国から伝わった柑橘類から偶然生まれたものです。味がよく、種がないので食べやすいことから栽培が広がり、日本を代表する果物になりました。現在、西日本の沿岸地域を中心に栽培されており、和歌山県、愛媛県、静岡県、熊本県、長崎県の5県で、全国の生産量の7割を占めます*。抗酸化作用のある「ビタミンC」や、高血圧を予防する「カリウム」、おなかの調子をよくする「食物繊維」を豊富に含むほか、だいたい色のカロチノイド色素「β-クリプトキサンチン」には、生活習慣病予防効果が期待されています。

*農林水産省「令和5年産みかんの結果樹面積、収穫量及び出荷量」

金 1日

3日:みかんの日

果物(みかん)

豚丼

Ca強化ごはん オニオンスープ

こんだて	4日	5日:いいりんごの日	6日	7日	8日
	3日:文化の日	果物(りんご) ピビンパ丼 Ca強化ごはん 春雨スープ	ひじきの五目炒め 魚の塩麹焼き Ca強化ごはん けんちん汁	大根のレモン漬 まぐろのやわらかカツ チャーハン 彩り中華スープ	いり豆腐 鶏肉の生姜焼き Ca強化ごはん 切り干し大根のみそ汁
あか		鶏肉,豚肉	かつお節,さば,チキアギ,ひじき,鶏肉,豚肉	まぐろのやわらかカツ,ポークランチョンミート,鶏肉	かつお節,鶏卵,鶏肉,木綿豆腐,昆布
き		調合油,精白米,カルシウム米,ごま油,白ごま,緑豆はるさめ	里芋,調合油,精白米,カルシウム米,こんにゃく	ごま油,調合油,精白米,緑豆はるさめ	調合油,精白米,カルシウム米,油揚げ
みどり		しいたけ,にんじん,ねぎ,もやし,りんご,小松菜	ごぼう,にら,にんじん,もやし,だいこん	たまねぎ,にんじん,三色ピーマン,小松菜,長ねぎ,大根のレモン漬	しいたけ,にんじん,千切り大根,長ねぎ,グリーンピース
こんだて	11日	12日	13日	14日	15日
	ひき肉としらたきの炒め 国産豚肉のメンチカツ Ca強化ごはん 豆腐のみそ汁	ベビーチーズ ハヤシライス Ca強化ごはん 大根の和え物	千切りイリチー ひじき入り厚焼きたまご 玄米 チムシンジ	ドレッシング 温サラダ フィッシュポーション バーガーパン ミネストローネスープ	回鍋肉 春巻き Ca強化ごはん 中華スープ
あか	かつお節,豚ひき肉,沖繩豆腐	ベビーチーズ,系かつお,豚肉	かつお節,ひじき入り厚焼き卵,豚肉,豚レバー	ツナレク,鶏肉,フィッシュポーション	鶏肉,豚肉
き	調合油,精白米,カルシウム米,ごま油,しらたき,国産豚肉のメンチカツ	調合油,精白米,カルシウム米	調合油,カルシウム米,じゃがいも,ぶちっともち玄米,精白米	調合油,バーガーパン,じゃがいも,スイートコーン	調合油,精白米,カルシウム米,ごま油,スイートコーン
みどり	たまねぎ,にんじん,小松菜,長ねぎ	きゅうり,グリーンピース,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,だいこん	にんじん,絹さや,千切り大根	きゅうり,たまねぎ,トマトダイス,にんじん	キャベツ,たまねぎ,にんじん,ピーマン,三色ピーマン,もやし,デンチン春巻,小松菜,長ねぎ
こんだて	18日	19日	20日	21日	22日
	豆腐チャンプルー 国産豚とさわやかチキンのメンチカツ わかめごはん 豚汁	チキンカレー ハンバーグ Ca強化ごはん フルーツ杏仁	子持ちししゃもフライ 油みそ Ca強化ごはん 肉じゃが	くるま鮓と鶏肉のナゲット ジャージャー麺 中華風サラダ	
あか	かつお節,沖繩豆腐,炊き込みわかめ,豚肉	国産ミートハンバーグ,鶏肉	かつお節,ツナレク,子持ちシヤモフライ,豚肉	くるま鮓と鶏肉のナゲット,とりささみチャック,鶏レバー,水戻し大豆ミンチ,豚肉	
き	里芋,調合油,精白米,カルシウム米,こんにゃく,国産豚とさわやかチキンのメンチカツ	調合油,精白米,カルシウム米,じゃがいも,豆乳ゼリー,杏仁風味	調合油,精白米,カルシウム米,じゃがいも,系こんにゃく	調合油,ごま油,ゆでラーメン,緑豆はるさめ	
みどり	キャベツ,にら,にんじん,もやし,だいこん,長ねぎ	たまねぎ,にんじん,パイン,みかん,黄桃	たまねぎ,にんじん,グリーンピース	きゅうり,しいたけ,たけのこ,たまねぎ,にんじん,もやし	
こんだて	25日	26日	27日	28日	29日
		中華ポテト マーボー大根丼 Ca強化ごはん わかめの中華スープ	きのこブロッコリーのソテー 国産ささみカツ Ca強化ごはん ABCマカロニスープ	もやし炒め 魚の照り焼き Ca強化ごはん 大根の味噌汁	チーズはんぺんフライ 手作りふりかけ Ca強化ごはん すき焼き風
あか	わかめ,鶏肉,水戻し大豆ミンチ,豚肉,木綿豆腐	無塩漬ウインナー,国産ささみカツ,鶏肉	かつお節,コンビーフハッシュ,赤魚,木綿豆腐	かつお節,ちりめん,チーズはんぺんフライ,沖繩豆腐,系かつお,豚肉	
き	調合油,精白米,カルシウム米,ごま油,白ごま,中華ポテト	調合油,ABCマカロニ,精白米,カルシウム米	調合油,精白米,カルシウム米	調合油,精白米,カルシウム米,こんにゃく,白ごま	
みどり	しいたけ,たまねぎ,ねぎ,だいこん,長ねぎ	エリンギ,たまねぎ,にんじん,三色ピーマン,ブロッコリー,マッシュルーム,赤パプリカ	だいこん,にら,にんじん,もやし,ねぎ	にんじん,はくさい,ほうれん草,ゆかり,青のり,長ねぎ	

※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。

食材産地一覧表

令和 6 年 11 月

※出荷状況、天候等により変更する場合があります。

食品名	産地	食品名	産地
精白米	山口	えのきたけ	長崎、宮崎、他
押し麦	福井、富山、石川	しめじ	福岡、他
		きくらげ	中国
鶏卵	沖縄	さといも	九州、他
牛肉	カナダ、オーストラリア、他	さつまいも	鹿児島
豚肉	デンマーク、スペイン、他	エリンギ	九州、他
鶏肉	ブラジル	ブロッコリー	エクアドル
無塩漬ベーコン	沖縄	たけのこ	熊本、鹿児島、他
無塩漬ウィンナー	沖縄	三色ピーマン	中国
ポークランチョンミート	沖縄	絹さや	グアテマラ
無塩漬コンビーフハッシュ	オーストラリア、ニュージーランド 他	千切り大根	鹿児島
		こんにゃく	沖縄
ヤングコーン	タイ	麩	アメリカ、カナダ
玉ねぎ	北海道、兵庫、中国、他	わかめ	韓国
じゃがいも	北海道、長崎、他	ひじき	韓国
にんじん	中国、他	昆布	北海道
パクチョイ	沖縄	春雨	北海道、鹿児島、宮崎
大根	青森、北海道、他	もずく	沖縄
チンゲン菜	九州、他	椎茸	中国
ほうれん草	九州、他	かつお節	鹿児島
とうがん	沖縄、鹿児島、宮崎、他	豆腐	沖縄
ごぼう	青森、台湾、他		
からしな	沖縄		
もやし	沖縄、九州、他		
セロリー	沖縄、他		
白菜	鹿児島、宮崎、長崎、他		
キャベツ	群馬、他		
きゅうり	沖縄、九州、他	白かまぼこ	タイ、アメリカ
グリーンピース	ニュージーランド	なると	タイ、アメリカ
ゴーヤ	沖縄、他	いわし	青森、北海道、千葉、他
へちま	沖縄	さば	ノルウェー、他
小松菜	九州、他	赤魚	アメリカ、ロシア、ノルウェー、他
スイートコーン	タイ	ほき	ニュージーランド、他
にら	高知、九州、他	あさり	中国
ねぎ	九州、他		
長ねぎ	大分、関東、他	りんご	長野、青森、他
ピーマン	沖縄、九州、茨城、他	バナナ	フィリピン、他
黄パプリカ	ニュージーランド、オランダ、他	オレンジ	アメリカ、オーストラリア、他
赤パプリカ	ニュージーランド、オランダ、他	みかん	九州、愛媛、和歌山、他