

平成 28 年 11 月分 学校給食 予定献立表

たまきちよう きょういっくいんかい しょうがっこう
玉城町 教育委員会・小学校

日 (ようび)	こ ん だ て	材料名 (きゅうしょくにつかわれているざいりょう)			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	しぼう(グラム)
		(あか)ちやにくやほねに なるしよくひん	(みどり)からだのちようしをととのえる しよくひん	(き)はたらくちからやね つになるしよくひん			
1 (火)	きつねうどん きゅうにゅう だいこんサラダ ココアプリン	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ベーコン	しめじ だいこん キャベツ たまねぎ はくさい こまつな にんじん	うどん ココアプリンのもと さとう ごま マヨネーズ	580	20.0	30.7
2 (水)	ちゅうかはん きゅうにゅう パンサンデー じろうがき	ぎゅうにゅう ぶたにく いか たまご	たまねぎ たけのこ しょうが もやし かき はくさい ほししいたけ にんにく キャベツ にんじん チンゲンさい	こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら あぶら	607	22.4	16.6
4 (金)	しよくパン きゅうにゅう まぐろとポテトのカレーあげ キャベツのクリームスープ	ぎゅうにゅう まぐろ ベーコン とりにく	たまねぎ セロリー キャベツ こまつな	パン でんぶん こむぎこ じゃがいも あぶら バター	636	27.5	25.8
7 (月)	むぎごはん きゅうにゅう さんまのしおやきみぞれがけ ちくぜんに りんご	ぎゅうにゅう さんま ちくわ とりにく	ごぼう ほししいたけ りんご だいこん れんこん こんにやく にんじん	こめ むぎ さとう でんぶん さといも あぶら	693	27.5	22.3
8 (火)	しよくパン きゅうにゅう チキンのトマトに ごまだれサラダ スライスチーズ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ベーコン	たまねぎ キャベツ とうもろこし にんにく セロリー にんじん トマト こまつな	パン じゃがいも あぶら ねりごま	581	23.7	21.1
9 (水)	むぎごはん あじつけのり きゅうにゅう おでんのみそかけ はくさいのおひたし	ぎゅうにゅう のり ちくわ あつあげ みそ まぐろのあぶらづけ	だいこん こんにやく はくさい こまつな にんじん	こめ むぎ さとう でんぶん ごま	598	22.5	15.4
10 (木)	むぎごはん きゅうにゅう まつかぜやき のっぺいじる じろうがき	ぎゅうにゅう しらすほし とりにく みそ あつあげ たまご	だいこん ごぼう なめこ ほししいたけ れんこん かき こまつな にんじん ねぎ	こめ むぎ さといも さとう でんぶん あぶら ごま	634	29.4	18.7
11 (金)	きなこあげパン きゅうにゅう ウイナーポトフ コールスロー	ぎゅうにゅう きなこ ハム ウイナー	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく セロリー にんじん パセリ	パン さとう じゃがいも あぶら マヨネーズ	667	22.4	30.6
14 (月)	むぎごはん きゅうにゅう マーボー豆腐 ナムル れんこんチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	もやし れんこん にんにく たまねぎ にんじん ねぎ こまつな	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ごま	685	28.4	23.7
15 (火)	むぎごはん きゅうにゅう とりのてりやき こふきいも さわにわん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	だいこん ほししいたけ しょうが ごぼう にんじん ねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん ごまあぶら	610	25.1	17.6
16 (水)	むぎごはん きゅうにゅう シイラのフライ ゆでキャベツ もやしのスープ	ぎゅうにゅう しいら たまご ベーコン	キャベツ もやし ねぎ にんじん	こめ むぎ でんぶん こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら	662	27.0	21.7
17 (木)	むぎごはん てづくりひじきつくだに きゅうにゅう ぶたにくとじゃがいものにももの ごまあえ	ぎゅうにゅう しらすほし ひじき ぶたにく かつおぶし たまご	しらたき キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま	661	25.2	17.3
18 (金)	こめこパン きゅうにゅう イカのチリソース わかめととうふのスープ みかん	ぎゅうにゅう わかめ いか とりにく とうふ	たまねぎ はくさい にんにく しょうが みかん ねぎ にんじん チンゲンさい	パン さとう でんぶん あぶら	588	27.5	20.1
21 (月)	ポークカレーライス ぎゅうにゅう アセロラかんいりフルーツポンチ	ぎゅうにゅう かんてん ぶたにく	たまねぎ じゃがいも みかん パイン にんにく セロリー もも りんご にんじん トマト	こめ むぎ じゃがいも じゃがいも こむぎこ さとう あぶら バター	666	18.4	17.9
22 (火)	こくとうパン きゅうにゅう キャベツオムレツ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とろけるチーズ とりにく たまご ベーコン	セロリー にんにく キャベツ たまねぎ にんじん こまつな トマト	パン マカロニ じゃがいも でんぶん あぶら	660	29.8	25.4
24 (木)	むぎごはん きゅうにゅう にくだんごのあますあんかけ こらたまスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご ベーコン	しょうが はくさい ねぎ にんじん こら	こめ むぎ さとう パンこ でんぶん あぶら	691	24.7	26.5
25 (金)	むぎごはん てづくりふりかけ きゅうにゅう さばのみそに ごもくまめ	ぎゅうにゅう こんぶしらすほしのり さば みそ ちくわ だいず とりにく かつおぶし	こんにやく しょうが ごぼう にんじん さやいんげん	こめ むぎ さとう あぶら ごま	695	33.5	20.2
28 (月)	ひじきそばごはん きゅうにゅう けんちんじる りんご	ぎゅうにゅう ひじき とりにく とうふ たまご ぶたにく	だいこん ごぼう こんにやく しょうが りんご にんじん ねぎ	こめ むぎ さとう さといも あぶら ごまあぶら	593	23.3	16.2
29 (火)	しよくパン りんごジャム きゅうにゅう タンダリーチキン ゆでキャベツ コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう ヨーグルト とりにく ベーコン	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんにく レモンじる セロリー じゃがいも パセリ	パン こむぎこ じゃがいも あぶら バター	648	27.6	24.2
30 (水)	いわしのかばやきどん きゅうにゅう ぶたじる こまつなとえのきのごまあえ	ぎゅうにゅう みそ いわし とうふ ぶたにく	だいこん しょうが はくさい えのきたけ にんじん ねぎ こまつな	こめ むぎ さといも でんぶん さとう あぶら ごま	681	26.6	21.9

* 11月17・18日は、みえ地物一番 給食の日です。給食のものを多く使った給食をする予定です。

たまき じろうかき
玉城の次郎柿



たまきちよう おんだん きこう りょう
玉城町では、温暖な気候を利用してたくさん柿が作られています。柿は、1年おきにたくさんとれる年とあまりとれない年がやってきます。今年(ことし)はたくさんとれる年に当たるため、昨年より多くの収穫が見込まれています。

ことし かしは、9月に晴れた日(ひ)が少なく、夜の気温(きん)が下がらなかったため、柿の色づき(いろ)がおくれていました。でも、ここ10日ほど前から夜冷え込むようになったため、よい色にかわってきたそうです。

じろうかき いま ばん じき しゅうかく がつなか つつ
次郎柿は今(いま)からが1番(ばん)おいしい時期(じき)となります。収穫(しゅうかく)は11月半ば(がつか)くらいまで続(つ)きます。柿(かし)はビタミンC(りょう)の量(りょう)がとても多(おほ)い果物(くだもの)です。ビタミンC(かし)には、体(からだ)の抵抗力(たいりきりょく)を高(たか)め、かぜ(よぼう)予防(よぼう)に役立(やくだ)つ他(ほか)、皮(かわ)ふの健康(けんこう)を保(たも)つなどのほたらき(ほたらき)があります。

食べる部分100gにふくまれるビタミンCの量(mg)

