

令和7年

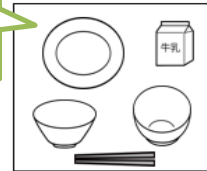
11月 のよていこんだてひょう

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。

感謝の気持ちを
忘れずに…



欠食がある時は
学校名表示



金武町学校給食センター

TEL: 968-2640
FAX: 983-2107



「食事のあいさつ」に込められた思い

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？
食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人々への感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

11月23日は「勤労感謝の日」



食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。

世界に誇る、日本人の伝統的な食文化「和食」

食生活の多様化により「和食離れ」が進んでいるといわれる中、平成25年12月に「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産へ登録決定し、話題になりました。ここでいう「和食」とは料理そのものではなく、「自然を尊重する心」に基づいた食生活に関する日本人の習わしであり、右の4つが特徴として挙げられています。



一般社団法人和食文化国民会議が制定

「和食」の特徴



給食では旬の食材を使った和食を中心に、行事食や郷土料理を献立に取り入れ、子どもたちへ「和食文化」の魅力を伝えていきたいと考えます。

こんだて 栄養士の ひとこと	3(月) 	4(火) 中川幼小 欠食 ひじきいため 魚のチーズマヨやき おぎごはん さかなそうめん じり チーズマヨやきには、チーズとアーモンドのこながはいっているから、えいようたっぷりだよ。	5(水) スーナー おきなわそば にくかまぼこあまからいためめん そばじる リクエストのおおかつた、おきなわそばです！にくかまぼこいためめん、といっしょにたべてね。	6(木) 食育動画をみてね 魚のまめみそやき にくやさいのしょうがいため おぎごはん もずくのすましじる きょうのきゅうしょくができるまでをどうがにしたよ！「きゅうしょくセンターの1にち」をみてね☆	7(金) フルーツポンチ やさしいりスクランブルエッグ パンにはさむ コッペパン はくさいのクリームスープ パンにはきりこみがいっているよ。じょうずにはさんで、ケチャップをかけてたべてね。
	10(月) 魚のコーンマヨネーズやき みかん ひじきとりにくのごまあえ ごもくチャーハン ひじきは、てつぶんがとれるので、おうちでもたべてほしいかんづめなら、てがるでべりだね。	11(火) オレンジ ビビンバ にくいため たまごいりあえもの おぎごはん わかめスープ ビビンバは、ぐざいをごはんとまぜてたべる、かんこくりょうりだよ。ごはんがすすむね！	12(水) ポテトのチーズがらめ いんげんのごまよごし しおやきそば ごまよごしは、ゴマがたっぷりはいっているよ。ゴマは、べんきょうしたことをきおくさせてくれる！？	13(木) はるさめのあえもの かきあげ くりごはん とんじる あきですね。くりは、アーモンドなどのなかまで、ビタミンCがおおいです。おいしくたべてね。	14(金) 中川幼・中川小1年 欠食 ひじきチーズサラダ 魚のバーベキューソース ジュリエンスープ ゼンリゅうふんパン ジュリエンスープとは、せんぎりしたやさいをいれたスープのことで、フランスりょうりだよ。
こんだて 栄養士の ひとこと	17(月) 金武中 欠食 てづくりアガラサー フータシヤー わかめごはん ゆしどうふ アガラサーは、こくとうのおしパンだよ。ちょうりいんさんがあいじょうこめて、てづくりしたよ。	18(火) ぎょうざ (幼小1こ、中2こ) ジャーチャンどうふ おぎごはん はるさめスープ ジャーチャンどうふとは、あつあげ、にく、やさいをいためた、ちゅうごくのかいてりょうりだよ。	19(水) 毎月19日 食育の日 きびなごのシークワサーソース イタリアンサラダ ナポリタンスパゲティー きびなごには、カルシウムがいっぱい！ほねや はをじょうぶにするためにひつようなえいようだよ。	20(木) 第3木 琉球料理の日 ごまジャコあえ マグロカツ おぎごはん チムシンジ チムシンジは、チム(肝)シンジ(煎じる)というみで、たいちょうがわるいときにたべられてきたよ。	21(金) 第3金 沖縄食材の日 パパイアサラダ ハンバーガー スライスチーズ てりやきハンバーグ バーガーパン コーンスープ 金武町産のパパイアをつかったよ。ほかにもきんちょうでつくられているたべもの、しってる？
こんだて 栄養士の ひとこと	24(月) 勤労感謝の日 振替休日 毎日の食事に「ありがとう」	25(火) 嘉芸小 欠食 11/24和食の日 献立 魚のしおこうじやき じゃがいものそばろに おぎごはん だいこんのみそしる はっこうしょくひんのしおこうじであじつけたさかなは、やわらかくなって、たべやすいね。	26(水) イカメンチカツ ひよこまめのチーズサラダ みそにこみうどん メンチカツには「いか」がはいっているよ。アレルギーのひとは、きをつけましょう！	27(木) ちぐさやき カレーおから おぎごはん みそけんちんじる おからは、だいずせいひんで「しょくもつせんい」がおおいよ。おなかのそうじをしてくれるね。	28(金) バナナ チリコンカン コッペパン クラムチャウダー クラムチャウダーのあきりは、てつぶんがおおいよ。てつは、こころからだをげんきにしてくれるよ。

※材料・天候によって献立を変更することがあります。