

# 11月 給食だより

## ふるさとの食文化を知ろう!

「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年（2023年）で10周年を迎える。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。



## 食事中の「手」、どうしていますか？

### おわんの持ち方

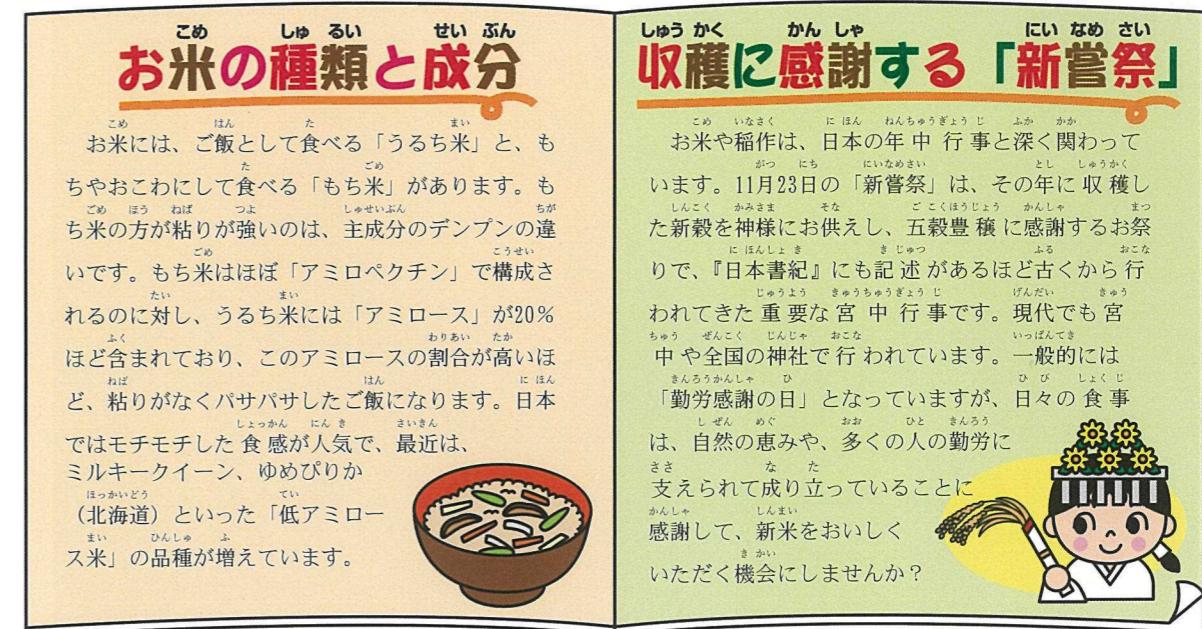
ほん ゆび うえ  
4本の指の上にの  
せ、親指でふちを  
かる お さき  
軽く押さえて支え  
ましよう。

おやゆ  
た ばあい  
置いたまま食べる場合は、  
食器に手を添えましょう。

こんな姿勢になってしま  
ませんか？

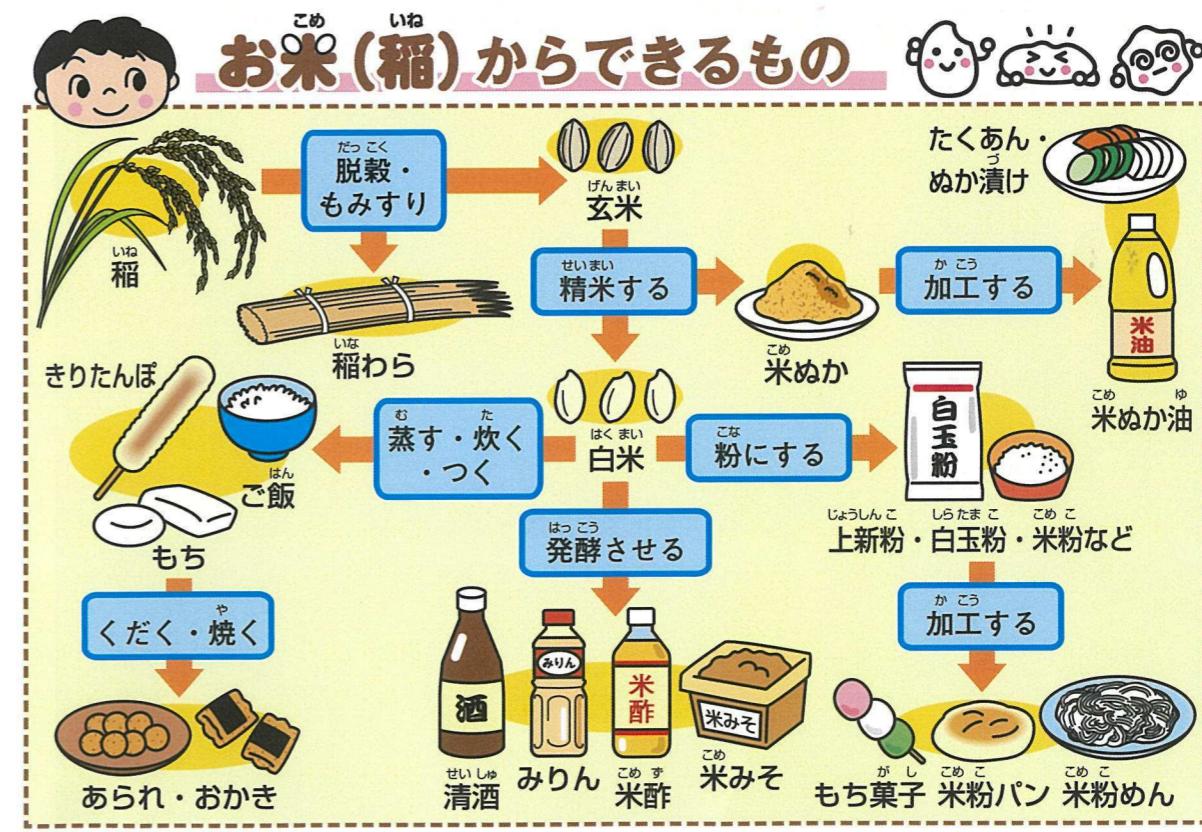
## お米のおはなし

新米のおいしい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稻作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄県を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄県まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。



**収穫に感謝する「新嘗祭」**

お米や稻作は、日本の年中行事と深く関わっています。11月23日の「新嘗祭」は、その年に収穫した新穀を神様にお供えし、五穀豊穣に感謝するお祭りで、『日本書紀』にも記述があるほど古くから行われてきた重要な宮中行事です。現代でも宮中や全国の神社で行われています。一般的には「勤労感謝の日」となっていますが、日々の食事は、自然の恵みや、多くの人の勤労に支えられて成り立っていることに感謝して、新米をおいしくいただけます。





# 令和5年11月 予定献立表

南天 Okinawa株式会社

食品群	体内でのたらき
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

月	火	水	木	金	
こんだて	 <p><b>よく味わって食べよう</b></p> <p>むし歯予防 むし歯予防</p> <p>味みこみやすくする 消化を助ける</p> <p>えき <b>だ液のはたらき</b></p>	<p>1日</p> <p>エクレア タルタルソース</p> <p>チキン南蛮</p> <p>Ca強化ごはん コンソメスープ</p> <p>無塩漬ベーコン、鶏肉</p> <p>調合油、精白米、カルシウム米、ソフトエクレア</p> <p>たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ほうれん草</p>	<p>2日</p> <p>校内陸上競技大会</p> 	 <p><b>文化の日</b></p>	
あか					
き					
みどり					
こんだて	<p>6日</p> <p>赤魚の白みそソースがけ クーブリチー</p> <p>Ca強化ごはん ゆし豆腐</p>	<p>7日</p> <p>アセロラミルク サクサクメンチカツ チャーハン</p> <p>鶏の肉団子スープ</p>	<p>8日</p> <p>発芽玄米入り平つくね 麩チャンブルー</p> <p>Ca強化ごはん みそ汁</p>	<p>9日</p> <p>さつまいもチップス ホキ天玉揚げ 油みそ</p> <p>Ca強化ごはん 肉じゃが</p>	<p>10日</p> <p>カレーポテトコロッケ 人参シリシリ</p> <p>梅菜めしごはん もずくスープ</p>
あか	かつお節、きざみ昆布、チキアギ、ゆし豆腐、赤魚、豚肉	ちくわボーグランチョンミート、桜島どり肉だんご	かつお節、発芽玄米入り平つくね、豚肉	かつお節、カフラーク豚肉、ホキ天玉揚げ（青さ入り）	かつお節、カフラークもずく、鶏卵
き	調合油、精白米、カルシウム米、こんにゃく	調合油、アセロラミルクカルシウム米、ごま油、精白米、道産パン粉のサクサクメンチカツ	調合油、精白米、カルシウム米、湿麩	調合油、精白米、カルシウム米じゅがいも、糸こんにゃくさつまいもチップス	調合油、精白米、カルシウム米、白ごま、カレーポテトコロッケ、梅菜めし
みどり	にんじん、ねぎ、切り干し大根	たまねぎ、にんじん、バクチヨビーマン、長ねぎ	えのきたけ、キャベツ、たまねぎ、にら、にんじん、ねぎ、ほうれん草、もやし	たまねぎ、にんじん、絹さや	たまねぎ、にら、にんじん、ねぎ
こんだて	<p>13日</p> <p>千草焼 豚肉のみそ炒め 麦ごはん 豆腐とわかめのスープ</p>	<p>14日</p> <p>大根のレモン漬 かぼちゃとさつまいものコロッケ たけのこご飯 チムシング</p>	<p>15日</p> <p>いわしおかか煮 千切りリリチー</p> <p>黒米ごはん 中味汁</p>	<p>16日</p> <p>パーカーハウスパン コールスロードレッシング フィッシュポーション 温サラダ クラムチャウダー</p>	<p>17日</p> <p>豆乳コロッケ チキンカレー フルーツ杏仁</p>
あか	わかめ、千草焼、豚肉、木綿豆腐	かつお節、豚肉、豚レバー	いわしおかか煮、かつお節、中身、豚肉	ワナフレーク、むきあさり、鶏肉、フィッシュポーション	鶏肉
き	調合油、精白米、カルシウム米、ごま油、押し麦	調合油、カルシウム米、じゅがいも、精白米、かぼちゃとさつまいものコロッケ、たけのこ釜めし	調合油、カルシウム米、こんにゃく精白米、黒米	調合油、パーカーハウスパン、じゅがいも、スイートコーン	調合油、精白米、カルシウム米、豆乳コロッケ、じゅがいも、豆乳ゼリー、杏仁風味
みどり	キヤベツ、グリーンアスパラ、しいたけ、たまねぎ、にんじん	にんじん、大根のレモン漬	しいたけ、にんじん、絹さや、千切り大根、ねぎ	きゅうり、セロリー、たまねぎ、にんじん	たまねぎ、にんじん、バイン、みかん、黄桃
こんだて	<p>20日</p> <p>チンチャオロース 夜市肉まん</p> <p>Ca強化ごはん わかめの中華スープ</p>	<p>21日</p> <p>果物（みかん） いわしかばすレモン煮 クファジューシー 沖縄風煮つけ</p>	<p>22日</p> <p>果物（りんご） しそ味ひじき佃煮 Ca強化ごはん 5種の野菜入り国産豚肉メンチカツ すき焼き</p>	<p>23日</p> <p>勤労感謝の日</p> 	<p>振替休日</p> 
あか	わかめ、牛肉、鶏肉	かつお節、ほしひじき、結び昆布、厚揚げ、三枚肉、白かまぼこ、いわしかばすレモン煮	かつお節、牛肉、沖縄豆腐		
き	調合油、精白米、カルシウム米、ごま油、白ごま、夜市肉まん	調合油、カルシウム米、こんにゃく精白米	調合油、精白米、カルシウム米、糸こんにゃく、5種の野菜入り国産豚肉メンチカツ		
みどり	しいたけ、たけのこ、たまねぎ、三色ピーマン、長ねぎ	うんじゅうみかん、しいたけ、にんじん、絹さや、だいこん、ねぎ、ごぼう	しそ味ひじき佃煮、にんじん、はくさい、ほうれん草、りんご、長ねぎ		
こんだて	<p>27日</p> <p>きのこソテー ささみチーズフライ Ca強化ごはん ABCマカロニスープ</p>	<p>28日</p>	<p>29日</p>	<p>30日</p>	<p>期末考査</p> 
あか	無塩漬ベーコン、ささみチーズフライ、鶏肉				
き	調合油、ABCマカロニ、精白米、カルシウム米				
みどり	えのきたけ、しめじ、セロリー、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、エリンギ				

※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。

令和5年11月

## 献立表(アレルギー)

南天Okinawa株式会社

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 7品目	表示の推奨 21品目
卵 乳 小麦 ソバ 落花生 エビ カニ	アワビ イカ イクラ オレンジ キウイ 牛肉 クルミ サケ サバ 大豆 鶏肉 バナナ 豚肉 マツタケ モモ 山芋 リンゴ ゼラチン カシューなツツ ゴマ アーモンド

※海藻類(モズク・アーサー・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	こ ん だ て	食材名	調味料
1(水)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	チキン南蛮	鶏肉、調合油	小麦粉(小麦)、穀物酢(小麦)、しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖、スクールタルタルソース(卵、大豆)
	コンソメスープ	たまねぎ、ブロッコリー、無塩漬ペーパー(豚肉)、ほうれん草、にんじん	シママース、こしょう、しょうゆ(小麦、大豆)、チキンガラスープ(鶏肉)
	デザート(エクレア)	ソフトエクレア(小麦、卵、乳、大豆、ゼラチン)	
6(月)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	クーブリチー	きざみ昆布、豚肉、こんにゃく、切り干し大根、チキアギ、にんじん、かつお節、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、本みりん、料理酒、三温糖
	赤魚の白みそソースがけ	赤魚	シママース、料理酒、白みそ(大豆)、三温糖、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、かたくり粉
	ゆし豆腐	ゆし豆腐(大豆)、ねぎ、かつお節	シママース、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)
7(火)	チャーハン	精白米、カルシウム米、ボーグランチョンミート(豚肉、鶏肉)、たまねぎ、にんじん、ピーマン、長ねぎ、ごま油(ごま)、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、シママース、チキンガラスープ(鶏肉)
	サクサクメンチカツ	道産パン粉のサクサクメンチカツ(小麦、大豆、豚肉、牛肉)、調合油	
	鶏の肉団子スープ	桜島どり肉だんご(小麦・大豆・鶏肉)、たまねぎ、パクチヨイ、ちくわ	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
	デザート(アセロラミルク)	アセロラミルク(りんご、大豆)	
8(水)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	発芽玄米入り平づくね	発芽玄米入り平づくね(小麦、鶏肉、豚肉、大豆)	
	麩チャンブルー	キヤペツ、たまねぎ、豚肉、にんじん、湿麩(小麦、大豆)、もやし、にら、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、こしょう、シママース
	みそ汁	ほうれん草、豚肉、たまねぎ、えのきだけ、ねぎ、かつお節	白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)
9(木)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	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、本みりん
	ホキ天玉揚げ	ホキ天玉揚げ[青さ入り](小麦・大豆)、調合油	
	肉じゃが	じゃがいも、豚肉、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、絹さや、かつお節	しょうゆ(小麦、大豆)、料理酒、本みりん、三温糖、シママース
10(金)	デザート(さつまいもチップス)	さつまいもチップス	
	梅菜めしごはん	精白米、カルシウム米、梅菜めし(ごま)	
	人参シリシリ	[にんじん・鶏卵・たまねぎ・ツナフレーク・にら]、調合油	シママース、しょうゆ(小麦、大豆)
	カレーポテトコロッケ	カレーポテトコロッケ(小麦・豚肉・大豆)、調合油	
13(月)	もずくスープ	もずく、にんじん、ねぎ、白ごま、かつお節	うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、シママース、おろししょうが
	麦ごはん	精白米、押し麦、カルシウム米	
	豚肉のみそ炒め	豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラ、調合油	おろしにんにく、料理酒、白みそ(大豆)、しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖
	千草焼	千草焼(小麦、卵、乳、大豆、鶏肉)	
14(火)	豆腐とわかめのスープ	わかめ、木綿豆腐(大豆)、たまねぎ、しいたけ、ごま油(ごま)	シママース、しょうゆ(小麦、大豆)、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)
	たけのこご飯	精白米、カルシウム米、たけのこ釜めし(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)	
	かぼちゃとさつまいものコロッケ	かぼちゃとさつまいものコロッケ(小麦、豚肉、大豆)、調合油	
	大根のレモン漬	大根のレモン漬	
15(水)	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
	黒米ごはん	精白米、黒米、カルシウム米	
	いわしおかか煮	いわしおかか煮(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、本みりん、シママース
16(木)	中味汁	中身、豚肉、こんにゃく、しいたけ、ねぎ、かつお節	おろししょうが、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、料理酒、シママース
	バーカーハウスパン	バーカーハウスパン(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、スイートポテト、ツナフレーク	コールスロードレッシング
17(金)	クラムチャウダー	むきあさり、たまねぎ、じゃがいも、鶏肉、にんじん、セロリー、豆乳(大豆)	小麦粉(小麦)、乳なしマーガリン(大豆)、ホワイトルウ(小麦、豚肉)、シママース、チキンガラスープ(鶏肉)
	豆乳コロッケ	豆乳コロッケ(小麦、大豆、ゼラチン)、調合油	
	フルーツ杏仁	豆乳ゼリー・杏仁風味(大豆)、黄桃(もも)、バイン、みかん	ボッカレモン
	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
20(月)	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(大豆、りんご)、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)
	豆乳コロッケ	豆乳コロッケ(小麦、大豆、ゼラチン)、調合油	
	夜市肉まん	夜市肉まん(乳成分、鶏肉、豚肉、大豆、小麦、ごま)	
	わかれの中华スープ	鶏肉、たまねぎ、わかれ、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)
21(火)	わかれの中华スープ	鶏肉、たまねぎ、わかれ、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)
	クファジューシー	精白米、カルシウム米、三枚肉(豚肉)、白かまぼこ、千切りごぼう、にんじん、しいたけ、ほしひじき、ねぎ、かつお節、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、料理酒、シママース、本みりん、三温糖
	いわしかばずレモン煮	いわしかばずレモン煮(小麦、大豆)	
	沖縄風煮つけ	だいこん、三枚肉(豚肉)、こんにゃく、厚揚げ(大豆)、にんじん、結び昆布、絹さや、かつお節、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、本みりん、三温糖、料理酒
22(水)	果物(みかん)	うんしゅうみかん	
	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	5種の野菜入り国産豚肉メンチカツ	5種の野菜入り国産豚肉メンチカツ(小麦、豚肉、大豆)、調合油	
	すき焼き	牛肉、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)、本みりん、三温糖、料理酒
27(月)	しそ味ひじき佃煮	しそ味ひじき佃煮(小麦、大豆)	
	果物(りんご)	りんご	
	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	ささみチーズフライ	ささみチーズフライ(乳、小麦、鶏肉、大豆)、調合油	
ABCマカロニスープ	きのこソテー	無塩漬ペーパー(豚肉)、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、エリンギ、えのきだけ、調合油	チキンガラスープ(鶏肉)、三温糖、シママース、こしょう、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)
	ABCマカロニ(小麦)	ABCマカロニ(小麦)、鶏肉、たまねぎ、にんじん、セロリー	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)

## 食材产地一覧表

令和 5年 11月

※出荷状況、天候等により変更する場合もございます。

食品名	産地	食品名	産地
精白米	香川、大分	えのきたけ	県産
押し麦	福井、富山、石川	しめじ	県産
Ca強化米	岡山	エリンギ	沖縄
黒米	西表島、他	むきあさり	中国
鶏卵	沖縄		
豚肉	デンマーク、スペイン、他		
鶏肉	ブラジル	さつまいも	鹿児島
牛肉	カナダ、オーストラリア、他	かぼちゃ	北海道
無塩漬ベーコン	沖縄	カリフラワー	エクアドル
無塩漬ワインナー	沖縄	ブロッコリー	エクアドル
ポークランチョンミート	沖縄	里芋	大分、他
ハム	沖縄	たけのこ	熊本、鹿児島
豚レバー	沖縄	三色ピーマン	中国
中身	沖縄	絹さや	グアテマラ
		千切り大根	鹿児島
玉ねぎ	北海道、他	こんにゃく	沖縄
じゃがいも	北海道、他	わかめ	韓国
にんじん	北海道・青森、他	ひじき	韓国
大根	北海道、他	昆布	北海道
ほうれん草	九州、他	もずく	沖縄
とうがん	沖縄 他	緑豆はるさめ	中国
ごぼう	青森、他	椎茸	中国
もやし	大分、他	かつお節	鹿児島
セロリー	アメリカ	豆腐	沖縄
白菜	九州、長野、他		
キャベツ	群馬、他	白かまぼこ	タイ、アメリカ
きゅうり	沖縄、宮崎、熊本、佐賀、他	チキアギ	沖縄
グリーンピース	ニュージーランド	ちくわ	タイ
グリーンアスパラ	ペルー	なると	タイ、アメリカ
小松菜	九州、他		
スイートコーン	タイ	赤魚	ノルウェー、アメリカ、ロシア
にら	高知、九州、他	さば	ノルウェー
ねぎ	福岡、大分、他		
長ねぎ	栃木、東北、他	りんご	長野、青森
黄パプリカ	韓国、他	みかん	熊本、宮崎、佐賀、他
赤パプリカ	韓国、他		
パクチョイ	沖縄		