

令和8年

10月 の予定献立表

※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。



安謝学校給食センター

TEL: 917-3471

FAX: 917-3471

食品群	体内ではたらく
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	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		小学校 650	21.1~32.5	14.4~21.7
	中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	栄養指導目標 旬の食材について知ろう		10月17日 カジマヤー 旧暦の9月7日(新暦10月17日)は「カジマヤー」です。カジマヤーは97歳のお祝いです。 風車(沖縄の方言でカジマヤー)を持たせることからきているといわれています。 その日は秋休みなので、10月9日にカジマヤーをお祝いした献立を提供します。		1(木) はるさめサラダ やさしいソイぎょうざ 麦ごはん キムチ肉じゃが E 649 P 23.1 F 15.3 E 779 P 27.3 F 17.1		2(金) ウサチー さばの塩こうじ焼き ごはん なめこのみそ汁 E 576 P 25.3 F 19.0 E 704 P 30.5 F 22.4	
	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校
こ ん だ て	5(月)	6(火)	7(水)	8(木) まぐろの日(10日)	9(金) 目の愛護デー・カジマヤー	【10月10日は目のあいごデーです。】 現代は、テレビやゲーム、パソコン、携帯電話など、目を使うことが増えています。目の健康を守るためにも、テレビやゲームなどは時間を決め、目が疲れたら休むようにしましょう。食生活においては、目の働きをよくするビタミンAやビタミンB群・ビタミンCなどを多く含む食品をとるようにしましょう。 また、ブルーベリーなどに含まれるアントシアニンは、目の疲労回復に効果があるといわれています。ほかにも目に良い食品(にんじん、レバー、ほうれん草など)を意識してとり、目を大切にしましょう! 給食では10月9日に「ブルーベリータルト」を予定しています。お楽しみに! 【目のたいそう】 目がつかれた時にやってみましょう! 目線を上に2秒 下を2秒 目線を左に2秒 右に2秒 目をぎゅっと閉じて パツと開く		
	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校
こ ん だ て	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	【10月10日は目のあいごデーです。】 現代は、テレビやゲーム、パソコン、携帯電話など、目を使うことが増えています。目の健康を守るためにも、テレビやゲームなどは時間を決め、目が疲れたら休むようにしましょう。食生活においては、目の働きをよくするビタミンAやビタミンB群・ビタミンCなどを多く含む食品をとるようにしましょう。 また、ブルーベリーなどに含まれるアントシアニンは、目の疲労回復に効果があるといわれています。ほかにも目に良い食品(にんじん、レバー、ほうれん草など)を意識してとり、目を大切にしましょう! 給食では10月9日に「ブルーベリータルト」を予定しています。お楽しみに! 【目のたいそう】 目がつかれた時にやってみましょう! 目線を上に2秒 下を2秒 目線を左に2秒 右に2秒 目をぎゅっと閉じて パツと開く		
	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校
こ ん だ て	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金) ハロウィン献立	【10月10日は目のあいごデーです。】 現代は、テレビやゲーム、パソコン、携帯電話など、目を使うことが増えています。目の健康を守るためにも、テレビやゲームなどは時間を決め、目が疲れたら休むようにしましょう。食生活においては、目の働きをよくするビタミンAやビタミンB群・ビタミンCなどを多く含む食品をとるようにしましょう。 また、ブルーベリーなどに含まれるアントシアニンは、目の疲労回復に効果があるといわれています。ほかにも目に良い食品(にんじん、レバー、ほうれん草など)を意識してとり、目を大切にしましょう! 給食では10月9日に「ブルーベリータルト」を予定しています。お楽しみに! 【目のたいそう】 目がつかれた時にやってみましょう! 目線を上に2秒 下を2秒 目線を左に2秒 右に2秒 目をぎゅっと閉じて パツと開く		
	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校

※材料・天候によって献立を変更することがあります。