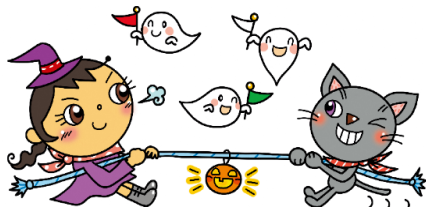


令和8年
10月 の予定献立表

※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。



今月の給食目標
旬の食材を探してみよう

銘苅学校給食センター

TEL: 917-3463

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	21~32.5	14.4~21.7
		中学校 830	27~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	旬の味覚を楽しみながら体調管理を! 朝夕、少しずつ涼しくなってきました。日中との気温差が出てくると、体調を崩しやすい時期になります。体調管理の基本は「バランスのよい食事」です。今が旬のさんまやさけ、くり、さつまいも、りんご、なしなど「秋の味覚」をたっぷり味わいながら、適度な運動と十分な休養を心がけて心身ともに健康に過ごしましょう。			1(木)	2(金) とうふの日
				バナナ 小:1/2本 中:1本 中華丼 ごはん 春雨の中華サラダ E 595 P 22.1 F 17.9 E 797 P 27.8 F 21.0	鶏そぼろの2色丼 (肉・野菜) おぎごはん 豆乳ごまみそ汁 E 567 P 24.8 F 20.5 E 727 P 30.0 F 24.0

こ ん だ て	5(月) 10/17沖縄そばの日 にちなんで いもくりタルト 沖縄そば(汁・肉野菜炒め) 沖縄そば(めん) ポテトサラダ E 625 P 25.4 F 22.8 E 745 P 30.6 F 25.9	6(火) 小松菜のおかか和え チヂミ ごはん 麻婆豆腐 E 614 P 25.1 F 22.4 E 764 P 30.2 F 25.1	7(水) カルフィッシュ 梨 うっちゃんライス 手作り) 野菜グラタン E 592 P 24.0 F 19.6 E 702 P 27.9 F 22.7	8(木) 10/10まぐろの日 にちなんで シークワサーポン酢和え まぐろの塩こうじ焼き もちきびごはん 豚汁 E 499 P 24.9 F 13.0 E 644 P 31.0 F 14.4	9(金) 10/10目のあいごデー にちなんで ブルーベリータルト 瞳にA~サラダ ごはん ハッシュドポーク E 650 P 24.8 F 21.4 E 841 P 31.7 F 25.8
	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校



10月は「食品ロス削減月間」です!

ー10月30日は「食品ロス削減の日」ー

どんな大産地でも、食料資源は「無限」ではありません。さまざまな自然の影響によって、農作物が不作になったり、魚の漁獲量が減ったりしています。私たちの命をつなぐ貴重な食べ物を大切にいただくために食品ロス削減を実践していきましょう!



みなさんは、このイラストを見たことがありますか? これは、農林水産省がさくせいした食品ロス削減国民運動のキャラクター「ろすのん」です。この名前には、「食品ロスをなくす(non)」という願いが込められています。「ろすのん」の真ん中の赤い円は「お皿」、下の二本線は「おはし」がイメージされています。



では、「ろすのん」を左のような笑顔にするには、どんなことに取り組んだらよいのでしょうか?

- 食べきれる分だけ作る。
- 野菜の皮などの食べられる部分はむだなく使う。
- 自分に合った量を残さずに食べる。
- 冷蔵庫の中の食品をこまめにチェックする。

などが考えられますね。自分にできることから少しずつ実践していきましょう。

こ ん だ て	19(月) フルーツ白玉 お楽しみ ハッシュドポテト ごはん きのコカレー E 604 P 18.7 F 14.2 E 758 P 22.5 F 15.4	20(火) ヌンクグラー もちきびごはん イナムドゥチ E 498 P 22.5 F 14.7 E 645 P 27.2 F 16.8	21(水) 10/30世界うちなーんちゅ の日にちなんで ハニーサラダ チーズ風ソーシンハンバーグ トマトソースかけ バーガーパン コンソメスープ E 556 P 21.8 F 20.0 E 636 P 24.7 F 22.5	22(木) 柿 プルコギ げんまいごはん 春雨と白菜のスープ E 577 P 19.9 F 20.5 E 734 P 24.0 F 24.1	23(金) 十三夜 手作り)みたらしだんご さんまゆずみそ煮 もちきびごはん じゃがいもの そぼろ煮 E 669 P 27.0 F 19.5 E 857 P 32.9 F 22.9
	小学校 中学校	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) アジフライ 秋の香りごはん おろしポン酢 和え E 593 P 24.4 F 20.4 E 681 P 26.9 F 21.9	27(火) シークワサー酢豚 ごはん 中華コーンスープ E 581 P 23.9 F 18.0 E 703 P 28.4 F 20.9	28(水) ごぼうのごま和え ひじき入り厚焼き玉子 おぎごはん 冬瓜のみそ煮 E 573 P 24.1 F 18.5 E 731 P 29.0 F 21.3	29(木) 豚しゃぶサラダ きんぴら肉団子 もちきびごはん もずくのみそ汁 E 525 P 23.0 F 14.2 E 658 P 27.1 F 15.2	30(金) ハロウィン献立 パンプキンババロア キャベツのマスタードサラダ モンスターの金砂漠 揚げパン 魔女の森の ポタージュ E 641 P 27.9 F 20.9 E 750 P 33.0 F 24.3
	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校