

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 必ず裏面の「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をしてください。



| 基準量 | E=エネルギー | P=タンパク質    | F=脂質       |
|-----|---------|------------|------------|
| 小学校 | 650kcal | 21.1~32.5g | 14.4~21.7g |
| 中学校 | 830kcal | 27.0~41.5g | 18.4~27.7g |

|                  |                                                                                                  |                                                                                                                                                             |                                                                                           |                                                                                                |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| こ<br>ん<br>だ<br>て | <div>◆ 10月の目標 ◆<br/>正しいマナーを身につけよう<br/>旬(しゅん)の食材について知ろう</div> <div>【 今月の欠食予定日 】<br/>欠食予定 なし</div> | <div>10/10は<br/>“目の愛護デー”<br/>ビタミンA・C、カロチンを多く含む<br/>食材など、目に良い物を食べましょう。<br/>ブルーベリーなどに含まれるアントシアニンも目に良いとされています。</div> <div>目を大切に！<br/>かぼちゃ、にんじん、ごぼう、さつまいも</div> | 1(木) かみかみこんだて<br>キャベツのしおこんぶあえ<br>やきししゃも(こもち)<br>むぎごはん にくじゃが                               | 2(金)<br>とうふハンバーグ<br>ひじきごはん やさいのツナあえ                                                            |
|                  |                                                                                                  |                                                                                                                                                             | 子持ちししゃもは、頭からしっぽまで丸ごと食べることができます。よくかんでいただきます。<br>E 637 P 24.4 F 19.4<br>E 764 P 28.1 F 22.1 | 10月2日は「豆腐の日」です。豆腐をたっぷり使ったハンバーグに、大根おろしのソースをかけました。<br>E 574 P 23.7 F 19.0<br>E 693 P 28.9 F 22.2 |

|                  |                                        |                                             |                                               |                                                    |                                                         |
|------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 5(月)<br>あつあげのちゅうかいだめ<br>ごはん ちゅうかコーンスープ | 6(火)<br>きたあかりコロッقه<br>わふうスパゲッティー アーモンドサラダ   | 7(水)<br>とうにゅうバニラクリームだいふく<br>もずくどん(むぎごはん) とんじる | 8(木)<br>じゃがいものきんぴら<br>あつやきたまご<br>ごはん さかなじる         | 9(金) 1学期 終業式<br>目にやさしいサラダ<br>県産まぐろカツ<br>べにいもパン パンプキンスープ |
|                  | 1学期も残り一週間。しっかり食べて、元気に過ごしましょう☆          | スパゲッティーに入っている「きのこ」は、ビタミンDという栄養素が豊富に含まれています。 | もずくのヌルヌルは、「フコイダン」といって病気から身体を守ってくれます。          | 10月10日は、「目の愛護(あいご)デー」。みなさんは、ゲームやスマホで目をつかいすぎていませんか？ | 「目の愛護デー」と「那覇まぐろの日」にあわせて、「県産まぐろ」と「目の健康に良い食品」をたくさんつかいました！ |

あ き や す み

|     |                     |                     |                     |                     |                     |
|-----|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| 小学校 | E 564 P 24.4 F 17.0 | E 639 P 23.8 F 28.4 | E 661 P 24.2 F 17.9 | E 574 P 23.2 F 17.0 | E 693 P 26.1 F 27.4 |
| 中学校 | E 684 P 29.2 F 19.5 | E 735 P 27.3 F 31.9 | E 773 P 28.4 F 20.3 | E 677 P 26.5 F 18.5 | E 827 P 30.9 F 32.5 |

|                  |                                                               |                                                             |                                                      |                                                     |                                                             |
|------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 19(月) 2学期 始業式<br>フルーツしらたま<br>むぎごはん チキンカレー                     | 20(火) かみかみこんだて<br>ミニフィッシュ<br>ぶたしゃぶサラダ<br>アーサゆしどうふそば(めん)(しる) | 21(水)<br>多菜包子(ターサイバオズ)<br>たきこみ きりぼしだいこんのチャーハン ちゅうかあえ | 22(木) 骨太こんだて<br>ひじきいため<br>いわしのみそに<br>カルシウムごはん さわにわん | 23(金) 駅伝応援こんだて<br>オレンジ<br>スタミナ きぬあつあげとぶたどん こまつなのみそしる(むぎごはん) |
|                  | 2学期も給食をたくさん食べて、元気に過ごしましょう。「白玉団子」は、喉にツマらせないよう、ゆっくりよく噛んで食べましょう。 | 出来立てゆしどうふと、恩納村の生アサを使った沖縄そばです。麺は、「半分ずつ」いれると、食べやすいですよ。        | 切干大根は、大根を干して、乾燥させたものです。栄養がギュッとつまっています。               | 「ごはんは 左側」、「汁椀は 右側」。食器の位置を確認してみましょう。                 | 駅伝に出場する選手を応援するスタミナ献立です。給食を食べて、選手の皆さんへエールを送りましょう。            |

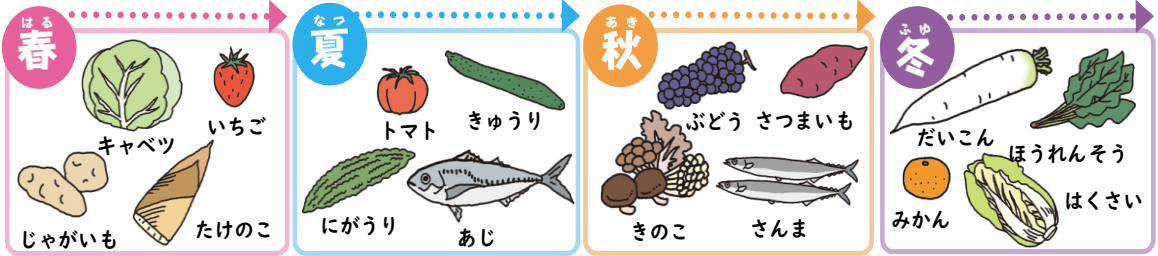
|     |                     |                     |                     |                     |                     |
|-----|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| 小学校 | E 669 P 22.2 F 17.0 | E 521 P 28.1 F 16.3 | E 591 P 19.6 F 22.7 | E 581 P 28.2 F 16.5 | E 619 P 24.7 F 20.7 |
| 中学校 | E 810 P 26.1 F 19.4 | E 635 P 33.8 F 18.6 | E 691 P 22.5 F 25.4 | E 682 P 32.5 F 18.1 | E 745 P 29.3 F 24.2 |

|                  |                                                    |                                                  |                                                  |                                                      |                                                                               |
|------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 26(月)<br>チーズおから<br>にくだんご<br>もちきびごはん とりにくとこんさいのみそしる | 27(火)<br>わかめとやさいのごましおナムル<br>むぎごはん マーボーだいこん       | 28(水) 秋をあじわうこんだて<br>さかなのみもじやき<br>あきのかおりごはん ちぐさあえ | 29(木) 琉球料理こんだて<br>ミルメーク<br>フータシヤー<br>ゆかりごはん チムシンジ    | 30(金) 世界のウチナーンチュの日<br>アルゼンチン風サラダ<br>ミラネサ(アルゼンチン風カツレツ)<br>コッペパン(アルゼンチンのこみりょうり) |
|                  | おからは、大豆から豆乳を絞ったあとに残る部分です。「食物せんい」や「カルシウム」が豊富です。     | 今月の給食目標は、「正しいマナーを身につけよう」です。食事のマナーにはどんなものがあるんだろう？ | 秋に旬をむかえる食べものを使いましょう。どんな食べ物が使われているかわかるかな？         | 「フーチャンプルー」、「フーイリチー」とよばれることもあります。正式な琉球料理名は「フータシヤー」です。 | 「世界のウチナーンチュの日」にあわせて、沖縄にルーツのある人がたくさん住んでいるアルゼンチンの料理を取り入れました。                    |

|     |                     |                     |                     |                     |                     |
|-----|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| 小学校 | E 709 P 28.8 F 22.4 | E 576 P 20.8 F 16.5 | E 635 P 27.7 F 27.8 | E 595 P 24.3 F 17.6 | E 653 P 25.7 F 27.5 |
| 中学校 | E 840 P 33.9 F 25.6 | E 690 P 24.4 F 19.0 | E 733 P 31.1 F 30.4 | E 712 P 28.8 F 20.3 | E 843 P 33.1 F 34.6 |

旬(しゅん)の食材についてしろう

今は一年中、食べたいものを手に入れることができるようになりました。しかし、食べ物には、それぞれの地域でよくそだち、たくさんとれるきせつがあります。それぞれの食べ物が一番よくとれて、おいしかった時期を食べ物の「旬(しゅん)」といいます。



10月10日は「那覇まぐろの日」

私たちの住む「那覇市」は、市の名前の由来が沖縄の方言で「漁場(な-ば)」から来ていると言われるほど、漁業とつながりの深い街です。そして、那覇市ではまぐろの漁獲量が沖縄県の半分以上を占めるほど、まぐろ漁が盛んなため、まぐろの拠点産地となっています。那覇まぐろの特徴は、近海で獲れるため、一度も冷凍せず、新鮮なまま流通させることができることです。

