

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。



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	10月欠食予定 24日(金)壺屋小6年 27日(月)壺屋小6年 大道小 30日(木)仲井真中1年	10月27日 カジマヤー 旧暦の9月7日(新暦10月27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。	1(水) いんげんのごまあえ 牛乳 カレーうどん かつおカツ	2(木) とうふの日 チーズおから 牛乳 みかん むぎごはん こうや豆腐のみそしる	3(金) コールスロー 牛乳 バナナ べにいもパン チキンのトマトに	
	小学校	E 675 P 23.2 F 26.1	E 598 P 22.1 F 17.0	E 659 P 24.4 F 21.6		
	中学校	E 777 P 26.1 F 30.5	E 703 P 25.0 F 18.9	E 759 P 27.9 F 24.2		
こ ん だ て	6(月) 十五夜献立 いそあえ 牛乳 お月みだんご さつまいもごはん いわしのしょうがに	7(火) にくまん 牛乳 うまかつてん むぎごはん とうがんのカレーそばろに	8(水) ブロッコリーソテー 牛乳 ココアあげパン (真地小・与儀小・大道小) こくとうパン (その他の学校) マッシュルームスープ	9(木) はるさめサラダ 牛乳 ぎょうざ むぎごはん キムチにくじゃが	10(金) 目のあいごデー にんじんシリシリ 牛乳 ブルーベリーゼリー わかめむぎごはん チムシンジ	
	小学校	E 667 P 23.1 F 19.8	E 567 P 22.0 F 23.3	E 629 P 22.5 F 15.5	E 554 P 21.8 F 11.7	
	中学校	E 854 P 31.7 F 28.9	E 779 P 26.7 F 25.1	E 708 P 26.4 F 27.3	E 797 P 27.5 F 18.9	E 651 P 24.9 F 12.5
栄養指導目標 旬の食材について知ろう 沖縄でも少しずつ朝晩すずしい風が感じられるようになりました。季節は秋をむかえ、春に芽を出した植物が、自然の恵みによって実を結び、お米、くり、さつま芋、きのこなどおいしい季節です。 給食ではいろいろな食材をとお試しみなさんへ「秋」をお届けします。お楽しみに。 10月14日から17日は、秋休みです。 【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。目に良い食品を意識してとり、目を大切にしましょう！ 【目のたいそう】 目がつかれた時にやってみましょう！ 目線を左に2秒 右に2秒 目をぎゅっと閉じて パッと開く						
こ ん だ て	20(月) シークワサーシャベツ 牛乳 だいこんのサラダ むぎごはん ポークカレー	21(火) ぶたしょうがいため 牛乳 むぎごはん ちゅうかコーンスープ	22(水) チキナータシャー 牛乳 こぎかなのあめがらめ ごはん ごまみそしる	23(木) コーンサラダ 牛乳 なすミートスパ ハンバーグ ゲティ	24(金) れんこんとごぼうのきんぴら 牛乳 むぎごはん じゃがいものみそしる	
	小学校	E 736 P 23.8 F 19.0	E 598 P 19.8 F 21.5	E 578 P 23.6 F 18.3	E 652 P 28.2 F 28.0	
	中学校	E 863 P 27.9 F 21.3	E 714 P 22.8 F 24.2	E 688 P 27.1 F 20.5	E 737 P 31.4 F 31.2	E 522 P 18.2 F 12.6
こ ん だ て	27(月) カジマヤー おからイリチー 牛乳 うむくじてんぷら ゆかりむぎごはん なかみじる	28(火) バンサンスー 牛乳 かき むぎごはん まーぼーだいこん	29(水) ブロッコリーサラダ 牛乳 タラのフライ バーガーパン クリームシチュー	30(木) メンクグラー 牛乳 オレンジ むぎごはん かしわじる	31(金) ハロウィン かぼちゃサラダ 牛乳 メキシカンライス オムレツデミソースかけ	
	小学校	E 614 P 22.4 F 19.9	E 633 P 22.6 F 18.8	E 644 P 28.9 F 22.9	E 581 P 21.1 F 17.7	E 625 P 19.9 F 23.5
	中学校	E 718 P 25.8 F 21.8	E 749 P 25.9 F 21.3	E 727 P 32.1 F 24.9	E 684 P 23.8 F 19.6	E 727 P 22.8 F 27.5

※材料・天候によって献立を変更することがあります。