



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	21.1~32.5g
中学校	830	27.0~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金) 目の愛護デー献立
小学校	E 591 P 24.8 F 16.9	E 611 P 25.1 F 18.9	E 681 P 26.3 F 24.4	E 543 P 20.4 F 12.2	E 653 P 24.5 F 21.3
中学校	E 705 P 29.1 F 18.8	E 733 P 29.3 F 21.5	E 726 P 28.4 F 25.3	E 640 P 23.4 F 13.1	E 737 P 28.1 F 23.9



10月10日から13日は、秋休みです。



10月欠食予定

18日(水)、19日(木)

…真地小5年

(自然教室)

30日(月)

…大道小、仲井真小、

壺屋小、与儀小

(運動会振替休日)



【栄養指導目標】…「旬の食材について知ろう」

「秋」といえば、「読書の秋」「スポーツの秋」などいろいろ思い浮かべることができますが、やはり一番は「食欲の秋」ではないでしょうか。

秋は、春に芽を出した植物が、自然の恵みによって実を結ぶ季節で、お米・さつまいも・きのこ・くり・柿などおいしい旬の食べ物がたくさんあります。

給食にも旬の食べ物をたくさん取り入れていますので楽しみにしてくださいね。

ご家庭でも、旬の食べ物を食卓にならべて秋を感じてみてはいかがでしょうか。

こ ん だ て	16(月)	17(火)	18(水)	19(木) 食育の日献立	20(金) カジマヤー献立
小学校	E 653 P 21.1 F 14.7	E 569 P 20.1 F 16.1	E 527 P 21.8 F 18.5	E 573 P 23.3 F 17.4	E 593 P 18.4 F 14.2
中学校	E 782 P 24.0 F 16.1	E 664 P 22.5 F 17.0	E 662 P 26.3 F 21.5	E 690 P 27.5 F 19.6	E 685 P 21.0 F 15.0

こ ん だ て	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
小学校	E 654 P 21.9 F 20.7	E 578 P 20.4 F 19.0	E 549 P 20.7 F 16.2	E 599 P 22.2 F 12.9	E 591 P 19.8 F 20.5
中学校	E 780 P 25.5 F 23.3	E 669 P 22.6 F 19.9	E 642 P 23.0 F 16.9	E 708 P 25.5 F 14.2	E 706 P 22.9 F 23.0

こ ん だ て	30(月)	31(火) ハロウィン献立
小学校	E 677 P 25.4 F 27.5	E 661 P 28.9 F 26.6
中学校	E 788 P 29.0 F 31.4	E 770 P 34.9 F 30.9

【10月10日は目の愛護デーです。】

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！



※材料・天候によって献立を変更することがあります。