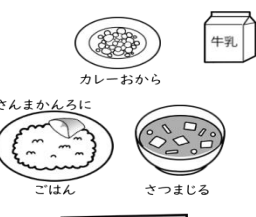
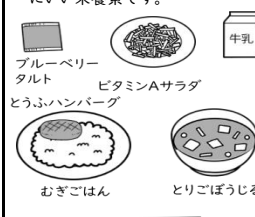


10月 の予定献立表

※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	体内でのたらし
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	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830	27.0~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て	「旬の食材について知ろう」 旬とは、食べ物が一番おいしく、栄養をたっぷりたくわえ、たくさんとれる時期のことです。食べ物によって旬は違いますが、秋にも多くの食べ物が旬をむかえます。給食にも秋が旬の食材を多く取り入れています。味わって季節を感じてくださいね♪ 		1(水) シチューには、どんな旬の食材が入っているかな？  カラフルサラダ なかよしパン あきのホワイトシチュー		2(木) 10月2日はゴロ合わせで「とうふの日」です。  バンサンソー さばカレーぎょうざ むぎごはん マーボー豆腐		3(金) れんこんの穴は何のためにあいている？  きんぴられんこん キャベツいりひらつくね むぎごはん じゃがいものみそしる				
	小学校	E 583 P 24.6 F 19.8	E 656 P 27.5 F 19.8	E 606 P 21.2 F 18.0							
	中学校	E 664 P 28.1 F 22.0	E 775 P 32.0 F 21.9	E 710 P 23.9 F 19.0							
こ ん だ て	6(月) 十五夜 十五夜は1年で一番月がきれいに見えます。  おつきみだんご うめジャコあえ むぎごはん とうかんのごみそに		7(火) さんまは漢字で書くと、「秋刀魚」。秋という字が入ります。  カレーおから さんまかんろに ごはん さつまじる		8(水) ちゅうりやろは糸満市でとれる人参。規格外のものを使用しています。  コーンキャベツソテー ほうれんそうオムレツ コッペパン ちゅうりやろスープ		9(木) 秋が旬の「くり」。どんなものか知ってる？  くりコロッケ あきのかおりごはん ゆかりあえ		10(金) 目の愛護デー 「ビタミンA」と、ブルーベリーに多く含まれる「アントシアニン」は目にいい栄養素です。  ブルーベリータルト ビタミンAサラダ とうふハンバーグ むぎごはん とりごぼうじる		
	小学校	E 685 P 26.2 F 16.9	E 615 P 25.1 F 19.6	E 605 P 24.9 F 22.8	E 580 P 17.3 F 18.6	E 640 P 24.2 F 17.0					
	中学校	E 802 P 30.6 F 18.7	E 714 P 27.5 F 21.0	E 698 P 28.4 F 25.8	E 703 P 19.8 F 22.6	E 755 P 28.4 F 18.4					
こ ん だ て	13(月) 【スポーツの日】 【10月給食提供なし】 ・27日(月) 城東小(運動会振替休日) ・30日(木) 石嶺中1年(中文祭見学) ・31日(金) 首里中(合唱コンクール)		10/14~10/17 あきやすみ  10月は食品ロス削減月間 食品ロスとは、食べられるのにすてられてしまう食品のことです。世界には、飢えて苦しむ人たちが多くいるにもかかわらず、約40%の食べ物がすてられています。日本でも、多くの食べ物を海外からの輸入に頼っている一方、年間約464万トンもの食品ロスが出ています。食品ロスの削減に向けて、自分たちにできることを考え、取組んでいけるといいですね。 				10月10日は「目の愛護デー」! ビタミンAを含む食品を意識してとろう!  かぼちゃ ほうれん草 うなぎ レバー ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。				
	こ ん だ て	20(月) 2学期はカレーでスタート!!  だいこんのあまずあえ むぎごはん ポークカレー		21(火) 魚が苦手な人も食べやすい、ハンバーグです♪  いわしのハンバーグ こぎつねごはん ごぼうサラダ		22(水) 秋に旬をむかえるきのこ。今日はどんなきのこがはいっているかな？  こめコグラタン きのこスパゲティ かいそうサラダ		23(木) なすは夏野菜ですが、秋にとれるなすもおいしいんです。  オレンジ なすのピリからいため むぎごはん ちゅうかスープ		24(金) 10月10日はまぐろの日。那覇は1年中まぐろの旬です。  とうふ、チャンプルー まぐろカツ むぎごはん もずくのすましじる	
		小学校	E 630 P 22.4 F 17.1	E 618 P 24.1 F 24.0	E 579 P 19.9 F 26.4	E 585 P 19.9 F 16.7	E 590 P 24.2 F 18.1				
中学校		E 748 P 26.4 F 19.0	E 730 P 28.9 F 27.9	E 704 P 22.9 F 32.2	E 695 P 22.8 F 18.4	E 708 P 28.3 F 20.4					
こ ん だ て	27(月) カジマヤー カジマヤーは97歳のお祝いをする行事です。  りんご デークニイリチー くらまいごはん イナムドゥチ		28(火) スポーツの秋。豚肉には疲れを回復させる栄養素が含まれています。  ぶたにくのいために ちくわのいすべやき むぎごはん とうかんのみそしる		29(水) じゃがいもの旬はいつ? どんな栄養があるのかな？  ふりかけ ごますあえ むぎごはん とりとじゃがいものうまに		30(木) 10月30日は食品ロス削減の日。食べ物を残さずに食べていますか？  (留置中のみ) ハロウィンカップケーキ やさしいため いわしカリカリフライ ごはん かきたまじる		31(金) ハロウィン ハロウィンにジャック・オー・ランタン(かぼちゃのおぼけ)をかざるのはなぜ？  ハロウィンカップケーキ ブロッコリーソテー くるまふのナゲット こんどうしん パンプキンスープ		
	小学校	E 575 P 23.0 F 16.8	E 602 P 24.0 F 17.2	E 590 P 23.6 F 14.6	E 599 P 22.1 F 22.5	E 761 P 29.5 F 26.1					
	中学校	E 680 P 26.4 F 18.8	E 742 P 29.3 F 19.5	E 696 P 27.2 F 15.8	E 700 P 24.8 F 24.5	E 848 P 32.6 F 28.3					

※材料・天候によって献立を変更することがあります。
※給食費は、毎月10日までに納めましょう。