

10月の予定献立表

TEL: 917-3464
FAX: 867-9012

※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
	中学校	830	27~41.5	18.4~27.7

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

こ ん だ て	<p>◆10月◆ 給食目標</p> <p>旬の食材について 知ろう</p> <p>秋に旬を迎える食材</p> <p>◆旬の良さ◆ ①栄養価が高い! ②新鮮で美味しい!! ③安く出回る!!! 四季を感じる日本の旬を 知り食事を楽しみましょう。</p>				1(木) お月見献立	2(金) 栄養抜群のサバ!
	小学校	E 670 P 24.6 F 19.1	E 566 P 24.2 F 21.2	中学校	E 795 P 28.5 F 21.4	E 798 P 30.4 F 25.1
こ ん だ て	5(月) 週明けも元気に登校♪	6(火) ご飯が進む納豆みそ	7(水) 人参にも旬はあるのかな?	8(木) 鉄分たっぷりレバー	9(金) 目に良い食べ物とは	
	E 632 P 21.6 F 20.2 E 746 P 24.9 F 21.8	E 552 P 23.2 F 12 E 655 P 26.5 F 12.9	E 638 P 25.5 F 19.5 E 768 P 30.3 F 22	E 582 P 22.5 F 16.6 E 688 P 25.7 F 18.1	E 678 P 20.6 F 29 E 750 P 22.5 F 31.2	
こ ん だ て	12(月) 野菜がたくさん摂れるよ	13(火) 和食のバランス	14(水) 豆パワーで大きく育つ♪	15(木) 第三木曜は琉球料理の日	16(金) 秋休み	
	E 554 P 23.9 F 15.5 E 665 P 28.1 F 17.5	E 595 P 23 F 17.2 E 706 P 26 F 19	E 610 P 21.7 F 25.8 E 673 P 24.4 F 27.7	E 562 P 20.2 F 16.6 E 665 P 23.4 F 18.5	E P F E P F	
こ ん だ て	19(月) 秋休み	20(火) マンゴー無償提供です♪	21(水) 香りの良い青じり餃子	22(木) 秋が楽しい献立	23(金) カジマヤー祝い膳	
	E P F E P F	E 645 P 18.8 F 19 E 772 P 21.4 F 21.7	E 539 P 19.4 F 14.1 E 636 P 21.7 F 15.2	E 537 P 21.6 F 16.8 E 617 P 25.6 F 18.6	E 613 P 21.2 F 19.6 E 729 P 24.3 F 21.9	
こ ん だ て	26(月) みんな大好きスパゲティ	27(火) マーミナーってなあに?	28(水) はんぺんが黒いのはなぜ?	29(木) おからの食物繊維はすごい!	30(金) ハロウィン献立	
	E 614 P 20.3 F 30.4 E 733 P 24 F 36.7	E 576 P 27.7 F 14.5 E 689 P 32 F 16	E 615 P 19.6 F 23.7 E 684 P 21.4 F 25	E 565 P 20.4 F 18.3 E 660 P 23.3 F 19.5	E 624 P 25.9 F 21.2 E 763 P 30.8 F 24.8	

10月20日(火)のマンゴーについて

新型コロナウイルスによる消費の落ち込みが危惧された県内農産物支援・生産能力維持の観点から、国の対策事業を活用して県内の小中学校へ無償提供していただく事になりました。初めて給食で提供する県産マンゴーの感想を募集します!(締め切り10月27日まで)いただいた感想は事業報告として活用します♪
書き終わった感想→担任の先生→給食主任の先生→給食センターへ

マンゴーを食べた感想

年 組 名 前