

平成29年 10月の予定献立表

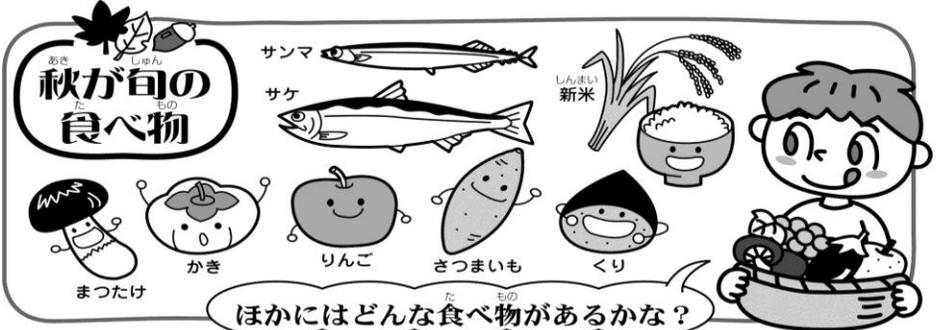
神原学校給食センター
電話番号 917-3479

食品群	体内ではたらしき
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 栄養基準		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学	640 kcl	24.0 g	19.6 g
	中学	820 kcl	30.0 g	25.1 g

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
こ ん だ て	牛乳 シュウマイ チャーハン かいそうサラダ	牛乳 おひたし さばのしおやき きびごはん にくじゃが	牛乳 五夜だいふく ぶたにくのしょうがやき さつまいもごはん おかかあえ	牛乳 はくさいのごまあえ さんまのうめ むぎごはん とんじる	牛乳 ブルーベリーゼリー だいこんサラダ コッパン トマトスープ
小学校	C 617 P 21.6 F 21.0	C 689 P 29.5 F 18.1	C 693 P 23.9 F 18.7	C 633 P 26.4 F 17.4	C 615 P 21.5 F 21.4
中学校	C 710 P 24.4 F 23.5	C 795 P 33.8 F 20.4	C 764 P 26.5 F 20.7	C 729 P 30.4 F 19.6	C 710 P 24.4 F 24.1
	9(月) 体育の日	10(火) 秋休み	<div data-bbox="898 699 1758 1015" data-label="Complex-Block"> <p>10月10日は目の愛護デー</p> <p>ホスナ ビタミンAが多い食品</p> <p>みなさんは毎日勉強したり運動したり、テレビを見たりゲームをしたりする中で、気づかないうちに目を酷使していませんか？</p> <p>10月10日は目の愛護デーです。目の健康や視力を保つためにはよい栄養素はビタミンAです。ビタミンAはうなぎなどの魚介類やレバーに多く含まれています。</p> </div>		
こ ん だ て	牛乳 プルーン カラフルサラダ きびごはん ハヤシライス	牛乳 にくまん ヨーグルトあえ おきなわやきそば	牛乳 ばいにくあえ かぼちゃコロッケ きびごはん みそしる	牛乳 青りんごゼリー はるまき むぎごはん ワンタンスープ	牛乳 みかん ブロッコリーサラダ なかよしパン コンソメスープ
小学校	C 713 P 22.7 F 21.9	C 595 P 22.9 F 17.7	C 605 P 20.2 F 12.7	C 635 P 15.7 F 20.8	C 484 P 19.1 F 15.9
中学校	C 825 P 25.6 F 24.9	C 686 P 26.0 F 19.6	C 632 P 20.6 F 13.1	C 735 P 17.4 F 23.7	C 554 P 21.1 F 17.7
こ ん だ て	牛乳 キャベツのごまあえ さんまのみぞれに わかめごはん 油揚げのみそしる	牛乳 オレンジ せんぎりイリチー きびごはん アーサじる	牛乳 もやしとじゃこのあえもの むぎごはん マーボー豆腐	牛乳 黒糖蒸しケーキ クービリチー くろまいごはん イナムドゥチ	牛乳 大根のツナ和え オムレツ コッパン ポークビーンズ
小学校	C 645 P 28.3 F 20.8	C 582 P 24.8 F 14.4	C 623 P 29.0 F 19.1	C 630 P 26.5 F 15.2	C 630 P 27.0 F 21.7
中学校	C 725 P 30.8 F 22.0	C 666 P 28.2 F 15.8	C 722 P 33.1 F 21.5	C 715 P 29.9 F 16.6	C 728 P 30.9 F 24.6
こ ん だ て	牛乳 きんぴらごぼう いわしのおかか煮 きびごはん あかだし	牛乳 31(火) ハロウィン ハロウィンデザート チキンのハーブやき 和風サラダ スパゲティミートソース	<div data-bbox="879 1934 1188 2208" data-label="Text"> <p>10月の欠食予定</p> <p>小学校 30日 6年生欠食</p> <p>中学校 欠食なし</p> </div>		
小学校	C 619 P 28.4 F 15.8	C 762 P 32.6 F 28.7			
中学校	C 714 P 32.6 F 17.4	C 817 P 34.4 F 30.7			



ほかにはどんな食べ物があるかな？



最近では日本でも10月の行事として「ハロウィン」が知られてきました。

10月31日、おぼけや動物の仮装をした子どもたちが近所をまわって「Trick or Treat!」(お菓子をくれないといたずらひっちゃんぞ) と言いながら、お菓子をもらい集めて楽しむ風習があります。

家の前にはくりぬいたかぼちゃをつるし、家の中では「かぼちゃパイ」を食べて楽しく過ごします。

学校給食費は、期限内に納めましょう。