

令和4年
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。



神原学校給食センター
TEL・FAX：917-3479

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	18.4~41.5	18.4~27.7	

	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
こ ん だ て					
	去った8月31日の台風で食べられなかった献立復活です♪	さて那覇市の市魚は何でしょう？10月10日は〇〇〇の日！	食物繊維豊富なきのこは今が旬です！県産もあります☆	八つの宝と書く八宝菜。たくさんのお野菜が輝く料理です。	ブルーベリーのアントシアニンで目に良い成分です。
小学校	E 631 P 22.7 F 16.8	E 616 P 24.9 F 18.8	E 573 P 21.7 F 18.9	E 637 P 23.5 F 23.2	E 650 P 25.1 F 21.3
中学校	E 749 P 26.6 F 18.6	E 737 P 29.5 F 21.2	E 724 P 25.3 F 21.1	E 762 P 27.0 F 26.8	E 745 P 29.1 F 24.2

◆10月◆
給食目標
旬の食材について知ろう

四季折々がはっきりしている日本では、秋の季節を迎えると旬の食べ物が回り、スーパーや市場にぎわってきます。給食では限られた時間内の調理となり、全てのおいしい旬を味わってもらうことが難しくもあります。ぜひご家庭においてもおいしい秋の食材を探したり会話にしたりと秋を楽しんでみてください♪

◆給食に登場する旬の食材◆
マグロ・シークワサー(果汁)・きのこ類・にんじん・かぼちゃ・なし

『台風の影響で食材が高騰しており、なかなか見通しがききませんが来月あたりから県産の野菜も増えてきそうです♪』

	17(月)	18(火)	19(水)	20(木) 第三木曜 琉球料理の日	21(金)
こ ん だ て					
	今日から2学期！手作りおやつで元気にスタートしましょう。	かしわ汁とは鶏肉の入った九州の郷土料理です。	秋に旬をおかえる人参をふんだんに使っています♪	「ちおどん」のフータシヤーと同じフータシヤー	給食では魚のアレンジメニューが多く登場します！
小学校	E 608 P 26.0 F 17.2	E 584 P 24.5 F 16.4	E 648 P 21.0 F 31.0	E 662 P 30.1 F 20.0	E 619 P 25.2 F 20.1
中学校	E 723 P 30.1 F 19.2	E 680 P 27.7 F 17.6	E 782 P 25.2 F 35.0	E 786 P 35.0 F 22.6	E 716 P 28.9 F 22.7
こ ん だ て					
	色んな味が混ざり合う三色丼は丼メニューの中でも大人気	韓国の和え物チョレギサラダに初挑戦です(^^)	豚だし、かつおだしを使ったジュシーは絶品♡	さつまいもや栗の入ったタルトです。おかずも食べてね！	小魚を食べてカルシウムを積極的にとろう！
小学校	E 630 P 25.3 F 21.4	E 551 P 27.1 F 14.9	E 608 P 24.1 F 21.7	E 627 P 21.5 F 19.9	E 614 P 25.5 F 18.4
中学校	E 748 P 29.3 F 24.3	E 596 P 29.8 F 15.8	E 722 P 29.4 F 25.7	E 722 P 24.5 F 21.2	E 753 P 30.5 F 21.9

こ ん だ て	
	ハロウィンといえばカボチャ料理ですね！栄養満点♪
小学校	E 647 P 18.5 F 19.4
中学校	E 794 P 21.5 F 23.1

給★食★レ★シ★ピ

9月16日(金)に【しそ味ひじき】という手作りのひじきのつくだ煮を出したら、小学3年生から『おいしい、おいしい！毎日だして』と♪かわいい声をいただきました！家庭でも簡単に作れるものなのでレシピを紹介いたします！高学年や中学生は秋休みにチャレンジしてみても良いですね！

◆材料◆

乾燥ひじき30g
さとう大さじ4
しょうゆ大さじ2
みりん大さじ2
ゆかり15g
ごま・糸けずり少々

◆作り方◆

- ①ひじきは水に十分に戻して、ザルにあげて水気を切っておく。
- ②お鍋に①のひじき、さとう、しょうゆ、みりんを入れて弱火でひじきが柔らかくなるまで煮込む。※水気がなくなったら水を足す。
- ③ひじきが柔らかく、味もついてきたら、ゆかりで味を調べて、火を消す。
- ④仕上げにごまと糸けずりを好みの量入れる。

ありがとうございます♪

お手伝いをすすんで