

令和3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。

食品群 体内でのほたらき 赤の食品 血や肉、骨をつくる 黄の食品 熱く力や体温となる 緑の食品 体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量 小学校 E=エネルギー P=タンパク質 F=脂質 650 26.8 18

《今月のきゅうしょくもくひょう》 きれいに手をあらおう! 指の間や手のこうなどもきちんとあらしましょう! あきしゅんたもの秋が旬の食べ物♪ さんま しんまい きのこ さけ なし りんご さつまいも かき

4(月) 5(火) 6(水) 7(木) 8(金) 目のおいごてー おんやさい チキンカレー げんまいごはん フルーツヨーグルト

11(月) 12(火) 13(水) あきやすみ おうちでも牛乳をのみましょう! 那覇市まぐろデー 県産まぐろフライ オレンジ ツナとわかめのあえもの ごはん とうがんのカレー煮

18(月) 19(火) 20(水) 21(木) 22(金) 県産ミール提供事業 マスカットゼリー マカロニサラダ はるまき べにいももち もずくどん

25(月) 26(火) 27(水) 28(木) 29(金) おさつスティック かいそうサラダ ビーンズサラダ いわしフライ かぼちゃムース

※材料・天候によって献立を変更することがあります。