

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	14.4~21.7
中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7	

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
こ ん だ て ピーチコンポート 豆腐ハンバーグ だいこんおろしソースかけ おぎごはん ぐだくさんみそしる	こ ん だ て カーブチー (にく) (やさい) あかうおのバジルソースやき (おぎごはん) にしよごはん もずくすましじる	こ ん だ て ポテとブロッコリーのサラダ あかうおのバジルソースやき あみパン マッシュルームスープ	こ ん だ て シークワサーあえ みそカツ アーサとえのきのすましじる おぎごはん	こ ん だ て ブルーベリークレープ カリフラワーのマリネ (おぎごはん) (ルウ) ピーフストロガノフ
小学校 E 625 P 27.0 F 15.4	小学校 E 611 P 27.8 F 16.3	小学校 E 608 P 31.8 F 22.0	小学校 E 642 P 26.7 F 17.7	小学校 E 674 P 22.4 F 20.6
中学校 E 718 P 30.1 F 16.0	中学校 E 718 P 32.2 F 18.0	中学校 E 682 P 34.9 F 23.9	中学校 E 760 P 31.3 F 19.3	中学校 E 783 P 25.4 F 22.3

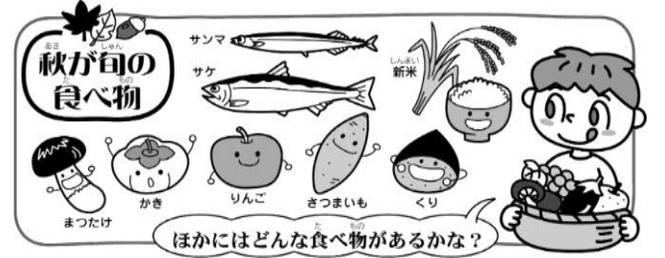


旬の味覚を味わおう!



沖縄でも少しずつ朝晩すずしい風が感じられるようになってきました。季節は秋! 店先にも収穫されたばかりの秋の味覚が目につきます。おこめ・さつまいも・くり・きのこなどの他、かきやりんごといったくものもおいしい季節です。給食ではいろいろな食材をとおしてみなさんへ「秋」をおとどけます。ぜひ、ご家庭でもテーブルの上に「秋」を感じながら食事を楽しんでください。

○旬(しゅん)とはその食べものがたくさんとれ、1年のうちで1番おいしく栄養がある時期のことです。



○ お知らせ ○
開南小学校、城岳小学校、天妃小学校のみなさんは10月16日(月)より開南学校給食センターから給食提供になります。予定献立表、詳細献立表は別紙(開南学校給食センター作成)でご確認していただきますようお願いいたします。

16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
こ ん だ て ぶどう (ぐ) (おぎごはん) キャベツとあつあげの もずくどん みそしる	こ ん だ て ・おきなわそばの日 さつまポテト (しる) ちくわのいそべやき (やさしいため) にくやさいそば (めん)	こ ん だ て ブロッコリーソテー ミートボール なかよしパン カレーパスタスープ	こ ん だ て こくとうビーンズ ウサチー(酢の物) けんさんまぐろの しおこうじやき おぎごはん チムシンジ	こ ん だ て ・明日はカジマヤー なし タマナーチャンプルー おぎごはん イナムドウチ
小学校 E 610 P 26.1 F 18.4	小学校 E 646 P 29.5 F 18.9	小学校 E 617 P 28.1 F 21.9	小学校 E 592 P 34.4 F 11.9	小学校 E 577 P 27.4 F 13.6
中学校 E 724 P 30.0 F 20.9	中学校 E 717 P 34.6 F 20.9	中学校 E 699 P 31.7 F 24.2	中学校 E 700 P 40.3 F 12.6	中学校 E 682 P 32.2 F 15.1
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
こ ん だ て ひじきサラダ おぎごはん にくじゃが	こ ん だ て えだまめサラダ はるまき ごはん マーボー豆腐	こ ん だ て かたぬきチーズ くきわかめのサラダ (おぎごはん) あきやさいカレー (ルウ)	こ ん だ て シークワサーゼリー あじフライ ごはん だいこんブシ	こ ん だ て ミルク みかん やさいのグラタン ミートソース・スパゲティ
小学校 E 573 P 24.0 F 12.6	小学校 E 716 P 26.9 F 27.6	小学校 E 655 P 24.8 F 20.0	小学校 E 680 P 29.2 F 20.7	小学校 E 658 P 21.7 F 27.9
中学校 E 680 P 27.5 F 13.5	中学校 E 839 P 30.9 F 31.0	中学校 E 769 P 28.0 F 21.8	中学校 E 775 P 32.7 F 22.2	中学校 E 796 P 24.9 F 34.7

30(月)
こ ん だ て チャプチェ ぎょうぎ おぎごはん たまごスープ
小学校 E 626 P 25.2 F 16.3
中学校 E 734 P 29.3 F 17.8

31(火)
こ ん だ て ハロウィンデザート ビーンズサラダ くろこめパン かぼちゃシチュー
小学校 E 654 P 25.6 F 20.5
中学校 E 740 P 29.1 F 22.5

10月10日 目の愛護デー

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられます。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。

アントシアニン

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、ドライアイを起してしまうことがあります。

多く含む食品

- 黒ごま
- ブルーベリー
- なす
- 紫キャベツ
- 黒豆

ビタミンB

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

多く含む食品

- ウナギ
- シバー
- キノコ
- モロヘイヤ
- にんじん
- ほうろれん草
- かぼちゃ

※材料・天候によって献立を変更することがあります。