

※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	体内でのはたらき
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	体の調子をととのえる

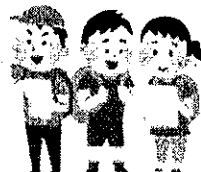
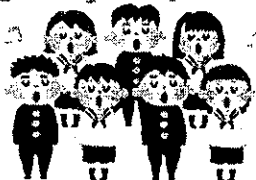


学校給食の栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830	27.0~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て	【栄養指導目標】…「毎日の食事を考えよう」 朝晩、肌寒くなり、沖縄もやっとなり秋らしくなりましたね。秋は、おいしい野菜や果物がたくさんとれる季節です。私たちが毎日食べているものは、自然の恵みと、作る方々の努力があってはじめて食卓へ届くのです。 食べ物が豊かにある現代、自然の恵みや食にたずさわる方々へ感謝の気持ちを忘れがちですが、食事の時は、心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。		【残量調査のおしらせ】 18日(月)~22日(金)に残量調査を行います。 今年度の対象校は、大道小と仲井真中です。 ご協力よろしくお願いします。		1(金) きんぴらごぼう ミートボール むぎごはん わかめスープ
	小学校 中学校	C 578 P 21.8 F 16.1 C 679 P 24.7 F 17.4			
こ ん だ て	5(火) コーンサラダ ちゅうかポテト ミートソーススパゲティ (ぐをかけてたべね)	6(水) かき こまつなのあえもの わかめごはん とんじる	7(木) りんごジャム はいがみパン キャロットスープ スクランブルエッグ	8(金) マスカットゼリー ホイコーロー はるさめスープ むぎごはん	
	小学校 中学校	C 623 P 24.4 F 23.6 C 787 P 28.9 F 28.9	C 569 P 18.1 F 16.1 C 701 P 21.6 F 17.9	C 720 P 27.3 F 28.4 C 882 P 33 F 33.5	C 571 P 22.3 F 11.9 C 671 P 25.8 F 12.7
こ ん だ て	11(月) さつまいものてんぷら にこみうどん いんげんと とりささみサラダ	12(火) やさしいチャンプルー さんまのしょうがに きびごはん イナムドゥチ	13(水) あげぱん(ダ小、ナ小) くろこめこパン チキンのトマトに はくさいのスープ	14(木) とうにゅうプリン メンチカツ きゅうりのすのもの クープジュシー	15(金) きりぼしだいごんの ごまあえ むぎごはん チキンカレー
	小学校 中学校	C 711 P 22.3 F 28.1 C 827 P 25.3 F 32.4	C 693 P 30.4 F 24.5 C 810 P 34.5 F 27.2	C 626 P 25.6 F 24.4 C 761 P 30.3 F 28.3	C 618 P 20.6 F 20.3 C 712 P 23.4 F 23.1
こ ん だ て	18(月) ぶたにくのみそいため みかん むぎごはん たまごスープ	19(火) こうとうパン インゲンソテー かぼちゃシチュー	20(水) ひじきいため さばのカレーやき きびごはん ゆしどうふ	21(木) グルクンの シークワソースかけ ピラフ もやしのごまあえ	22(金) ごぼうと アーモンドのサラダ だいごんのにつけ むぎごはん
	小学校 中学校	C 684 P 22.4 F 23.8 C 811 P 26.1 F 27.2	C 650 P 26.1 F 24.6 C 863 P 32.7 F 29.8	C 670 P 26.6 F 25.1 C 808 P 31.5 F 29.2	C 652 P 23.9 F 25 C 769 P 29.7 F 28.6
こ ん だ て	25(月) みかん あげどうふのあえもの きびごはん にくじゃが	26(火) ござかなのあめがらめ りんご ゆかりごはん にくだんごスープ	27(水) とうふしゅうまい ソースやきそば おんやさいサラダ	28(木) ごもくまめ さかなフライ むぎごはん アーサスープ	29(金) ささみときゅうりの はるさめサラダ マーボーだいごん むぎごはん
	小学校 中学校	C 670 P 24.7 F 17.9 C 788 P 28.8 F 20.1	C 577 P 20.9 F 15.2 C 714 P 24.9 F 16.7	C 576 P 20.4 F 26.3 C 652 P 22.6 F 29.3	C 682 P 25.6 F 25.8 C 817 P 30.3 F 29.8

【11月欠食予定】

- 6日(水) 仲井真小5年
- 7日(水) 仲井真小2年、5年
- 11日(月) 真地小、大道小
- 12日(火) 仲井真小1年、3年、4年
- 13日(水) 仲井真中
- 18日(月) 真和志中
- 25日(月) 石田中
- 27日(水)・28日(木) 真和志中1年、真和志中2年
- 29日(金) 大道小6年、真和志中2年



もう一口

食べる努力をしてみよう



給食で苦手な食べ物が出た時や、はじめて食べる料理が出た時、残ってしまった人はいませんか？ 一人ひとりが残した給食がほんの少しでも、6校分集まると、たくさんの量になってしまいます。もう一口食べられないか、少しでもがんばってみましょう！

※材料・天候によって献立を変更することがあります。
※給食費は、期限内に納めましょう。