

令和6年

10月の予定こんだて表



那覇市立真嘉比小学校  
TEL: 917-3473  
FAX: 917-3473

※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。  
※材料・天候によって献立を変更することがあります。

食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血やにく、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

こんだて	<p><b>10月</b> きゅうしよくむくひょう <b>給食目標</b></p> <p>ただ しよく ○正しい食事マナーを身につけよう</p> <p>きそく ただ しよく ●規則正しい食事をしよう</p>	1(火) ケチャップいため かじきのカレームニエル 牛乳 わぎごはん はくさいのみそしる	2(水) みかん はくさいとあぶらあげのゆずあえ 牛乳 わぎごはん シブインプシー	3(木) てづくりりんごジャム コッパン 牛乳 ジャーマンポテト ラビオリスープ	4(金) キャベツのチョコレートサラダ 牛乳 あおしそぎょうざ もちきびごはん スンドゥブスープ
	あかき	ぶたにく、ウインナー、ぎゅうにゅう、みそ、かじき	あつあげ、あぶらあげ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、みそ	ウインナー、ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、だいず	どうぶ、のり、ぶたにく、ぎゅうにゅう、みそ、わかめ、あさり、とりにく
	みどり	さとう、あぶら、てんぷん、ごまごこ、わぎ、こめ	さとう、あぶら、わぎ、こめ	じゃがいも、さとう、あぶら、コッパン	さとう、ごまあぶら、あぶら、ごま、わぎ、こめ、ごまごこ、てんぷん、パンこ
	みどり	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、はくさい、もやし、パセリ、にんにく、いんげん、コーン、しめじ	きゅうり、とうがん、にら、にんじん、はくさい、みかん、ゆず、こまつな	たまねぎ、トマト、にんじん、はくさい、レモン、りんご、にんにく、こまつな、ブロッコリー、コーン	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にら、にんじん、えのきたけ、しいたけ、にんにく、しょうが、はくさい、みかん、しそ
	小学校	E 564 P 25.4 F 17.0	E 570 P 19.8 F 18.7	E 546 P 20.2 F 17.7	E 541 P 18.9 F 18.1

こんだて	7(月) カジマヤー てづくりちんすこう 牛乳 てりやきつくね クープジュース アーサー	8(火) スタミナなっとう なし 牛乳 わぎごはん じゃぶに	9(水) こまつなあえ 牛乳 まぐるアングスー わぎごはん りきゅうじる	10(木) オムレツのソースかけ 牛乳 ジョア (ブルーベリー) わふうスパゲティ ペイにもとアーモンドのサラダ	11(金) ココアカップケーキ 牛乳 ドライカレー (わぎごはんく) きのこスープ	
	あかき	どうぶ、こんぶ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、アーサー、とりにく、だいず	どうぶ、なっとう、とりにく、ぎゅうにゅう、みそ	あぶらあげ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、ツナ、みそ、まぐろ	のり、ぶたにく、ベーコン、たまご、ジョア	ぶたにく、ぎゅうにゅう、だいず、ぶたレバー
	みどり	にんじん、ねぎ、しいたけ、しょうが、たまねぎ、れんこん	ごぼう、だいこん、にんじん、なかがねぎ、ねぎ、なし、しいたけ、にんにく、しょうが	こんにやく、ごぼう、だいこん、にんじん、もやし、えのきたけ、にんにく、しょうが、こまつな	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、マッシュルーム、にんにく、しめじ、ブルーベリー	セロリー、たまねぎ、とうがん、なす、にんじん、ピーマン、えのきたけ、しいたけ、にんにく、しょうが、こまつな、コーン、しめじ
	小学校	E 594 P 23.2 F 20.4	E 597 P 26.5 F 18.9	E 578 P 22.2 F 18.5	E 474 P 20.0 F 12.9	E 659 P 21.5 F 18.4

14(月)~18(金) 秋休み

10月10日は・・・

# マグロの目

沖縄県は、マグロの産地として有名です。  
その中でも、県内一番マグロがとれるのが那覇市です!  
那覇市の泊港には、新鮮なマグロがたくさん並んでいます。  
10月9日にまぐるアングスーが登場します。お楽しみに♪

# 目の愛護デー

ブルーベリーなどに多く含まれる「アントシアニン」は目の健康を守ってくれます。目によい食べ物を積極的に取り入れていきましょう。また、日頃から目を気づかい、定期的に休ませることも大切です。

くちや

おと音をさせないで!

くちや

くちや

食事マナーを守って食べよう

こんだて	21(月) 2学期前半開始 みかんムース 牛乳 チキンサラダ とうにゅうリゾット やきぐりコロッケ	22(火) キャベツのゆかりあえ 牛乳 やしししゃも わぎごはん やさいのうまに	23(水) ホイコーロー オレンジ 牛乳 わぎごはん ちゅうかふうコーンスープ	24(木) ごまみそあえ 牛乳 こくとうビーンズ わかめごはん かしわじる	25(金) ミルメーク (キャベツサラダ) 牛乳 (バーガーパン) カツサンド (ソースかつ) トマトのスープ	
	あかき	とうにゅう、とりにく、ぎゅうにゅう、だいず、みそ	あつあげ、ししゃも、かまぼこ、とりにく、ぎゅうにゅう、ツナ	とうぶ、ぶたにく、とりにく、ぎゅうにゅう、みそ、たまご	とりにく、ぎゅうにゅう、わかめ、みそ、だいず、こんぶ	どうぶ、ぎゅうにゅう、とりにく
	みどり	こめ、あぶら、さとう、ごま、乳なしマーガリン、じゃがいも、くり、さつまいも、パンこ、ごまごこ、てんぷん	じゃがいも、ドレッシング、さとう、あぶら、ごま、わぎ、こめ	ごまあぶら、あぶら、てんぷん、ごま、わぎ、こめ	さとう、ごま、こめ、こくとう	さとう、ごまあぶら、あぶら、てんぷん、ごま、バーガーパン、ドレッシング、パンこ、ココア
	みどり	カリフラワー、キャベツ、たまねぎ、にんじん、あかシーラカンス、セリ、シーラカンス、にんにく、コーン、しめじ、みかん	こんにやく、キャベツ、きゅうり、とうがん、にんじん、しいたけ、さとう、しそ、こまつな	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマン、オレンジ、コーン、にんにく、しょうが、きくらげ	キャベツ、きゅうり、ごぼう、とうがん、にんじん、しょうが、こまつな、しめじ	キャベツ、たまねぎ、トマト、にんじん、なかがねぎ、にんにく、コーン
	小学校	E 521 P 18.6 F 21.0	E 552 P 24.0 F 15.5	E 577 P 21.7 F 18.8	E 515 P 22.0 F 14.1	E 604 P 24.0 F 21.0

こんだて	28(月) うんどうかい ふりかえきゅうじつ 運動会振替休日 運動会	29(火) おつかれうどん 牛乳 さつまいもとえだまめのサラダ	30(水) ムンクグラー 牛乳 うじらどうぶ わぎごはん もずくのすましじる	31(木) ハロウィン おかしなめだまやき 牛乳 コッパン ハロウィンサラダ まっかなソーセージ まじよのスープ	HAPPY HALLOWEEN ハロウィンは秋の収穫を祝い、先祖の霊をお迎えするとともに悪い霊を追い払うための祭り! 当日は、ハロウィンにちなんだ不思議なメニューとなっています ので、おたのしみに♪
	あかき	あぶらあげ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、ぶたレバー	どうぶ、あつあげ、さかなすりみ、かまぼこ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、もずく、たまご	ウインナー、とりにく、ぎゅうにゅう、ひよこめ、かんてん	
	みどり	うどん、さつまいも、卵なしマヨネーズ、さとう	さとう、あぶら、ごま、わぎ、こめ	じゃがいも、卵なしマヨネーズ、ドレッシング、さとう、あぶら、てんぷん、ごまごこ、べいにも、コッパン、乳なしマーガリン	
	みどり	きゅうり、たまねぎ、にんじん、なかがねぎ、しいたけ、にんにく、こまつな、えだまめ、しめじ	からしな、しょうが、だいこん、にんじん、なかがねぎ、えのきたけ、きくらげ、グリーンピース	キャベツ、むらさきキャベツ、たまねぎ、トマト、にんじん、パセリ、おうとう、にんにく、コーン	
	小学校	E 428 P 21.3 F 19.9	E 563 P 26.0 F 18.0	E 679 P 23.4 F 24.8	