



令和6年10月 予定献立表



那覇市立松島小学校

TEL: 917-3485

FAX: 917-3485

※食物アレルギーのある児童は、自宅や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。

家庭や学級においても毎日確認をしてください。

※材料や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	体の調子をとのえる

学校給食の栄養基準量	小学校	E=エネルギー	P=たんぱく質	F=脂質
		650	26.8	18.05

こ ん だ て	<p>★10月の給食目標： 日本食・郷土料理を食べよう</p> <p>★10月の栄養目標： 食品の働きを知ろう</p>	<p>1(火)</p> <p>あまずあえ</p> <p>れんこんつくね</p> <p>みそおでん</p> <p>ごはん</p>	<p>2(水)</p> <p>タコライス</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>3(木)</p> <p>いんげんのごまあえ</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>かぼちゃのみそしる</p> <p>ごはん</p>	<p>4(金)</p> <p>しょうゆラーメン</p> <p>フルーツあんじん</p>
		E 614 P 27.4 F 15.9	E 646 P 26.1 F 21.3	E 543 P 21.5 F 16.0	E 716 P 29.7 F 13.0

おでんの中の「がんもどき」は豆腐をつぶしたものに野菜やひじきを入れて揚げたものです。だしが染みて美味しいよ。

みんな大好きタコライス♪1980年代に金武町で生まれました。メキシコ料理のタコスと日本のごはんは相性抜群!

みそしると生姜焼き、ごまあえの組み合わせは、和食の王道!?日本人にとってホッとさせる料理ですね。

給食のラーメンは野菜たっぷりです。汁は残しても具(野菜)は残さず食べてね。

こ ん だ て	<p>7(月)</p> <p>レバニラいため</p> <p>ごはん</p> <p>さかなソーメンじる</p>	<p>8(火)</p> <p>シューマイ</p> <p>バンサンスー</p> <p>ちゅうかおこわ</p>	<p>9(水)カジマヤー祝い献立</p> <p>みかん</p> <p>クープイリチー</p> <p>なかみじる</p> <p>くろまいごはん</p>	<p>10(木) 那覇まぐろの日</p> <p>けんさんまぐろのいそやき</p> <p>だいこんのうめあえ</p> <p>おくらいりもずくどん</p>	<p>11(金)</p> <p>チキンのハニーマスタードやき</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>スパゲティー</p> <p>ジェノベーゼ</p>
	E 499 P 23.7 F 11.3	E 537 P 18.7 F 17.8	E 575 P 26.5 F 14.5	E 531 P 24.9 F 12.1	E 537 P 27.1 F 22.7

レバニラが苦手な子が多いですが、鉄分補給や目の健康に最適な食材です。一口チャレンジして、少しずつ好きになってね。

おこわとは、もち米を炊いたり、蒸したりした米飯のことをいいます。モチモチした食感が楽しくて、美味しい料理です。

カジマヤーは、旧暦の9月7日に行われる97歳の長寿のお祝いです。カジマヤー目指して、好き嫌いをなく食べましょう。

今日は、那覇まぐろの日です。県産まぐろを食べて、健康な体を作りましょう。まぐろ以外にも、おくらともずくも県産品!

カラフルサラダには、緑黄色野菜がたっぷり入っています。ベータカロテンの効果で目を健康に保ちます。

10月10日は「那覇まぐろの日」 なはのまぐろは、このマークが目印!

なはし まぐろの漁獲量が沖縄県の半分以上を占めるほど

まぐろ魚が盛んなため、まぐろの拠点産地となっています。那覇のまぐろは近海で獲れるため一度も冷凍せずに新鮮なまま流通させることができます。この機会にぜひ那覇のまぐろを味わってみましょう!!

スポーツには「食事」がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日々の練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。

こ ん だ て	<p>21(月)</p> <p>こぎかなのあめがらめ</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたにくのすきやき</p>	<p>22(火)</p> <p>なし</p> <p>やさいとチキンのトマトに</p> <p>コーンチーズトースト</p>	<p>23(水)</p> <p>うむくじてんぷら</p> <p>はくさいのゆずあえ</p> <p>かやくごはん</p>	<p>24(木)</p> <p>ぶたにくごもくいため</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうかコーンスープ</p>	<p>25(金)</p> <p>ひじきいため</p> <p>さばのみぞれがけ</p> <p>ごはん</p> <p>すましじる</p>
	E 558 P 25.7 F 15.9	E 702 P 27.4 F 32.6	E 542 P 18.2 F 14.4	E 533 P 24.4 F 14.1	E 583 P 28.1 F 19.2

豚肉には、ビタミンB群が豊富に含まれているため、疲労回復や代謝のサポートをしてくれます。

梨の品種は、和梨だけでも50種類以上!品種によって出荷時期が異なるので、食べ比べて秋の味覚を楽しみたいですね。

うむくじ天ぷらは、芋くず(さつま芋のでんぷん)と紅芋で作られた揚げ物で、お餅のような食感と紅芋の甘味が美味。

小学生が1食に必要な野菜の量は、100gです。今日の給食には120gの野菜が入っているので、残さず食べましょう。

さばには、良質なたんぱく質と鉄分、血液をサラサラにする不飽和脂肪酸が豊富です。青魚を食べて健康長寿を目指そう!

こ ん だ て	<p>28(月)</p> <p>コブサラダ</p> <p>チキンカレー</p> <p>げんまいごはん</p>	<p>29(火) 防災メニュー</p> <p>カルフィッシュ</p> <p>もも缶</p> <p>わかめごはん</p> <p>にくじゃが</p>	<p>30(水)</p> <p>シマナーチャンプルー</p> <p>レバーのかりんあげ</p> <p>ごはん</p> <p>シカムドウチ</p>	<p>31(木)ハロウィンメニュー</p> <p>パンプキンパバロア</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>ハンバーグ</p> <p>パンプキン</p> <p>デミソースかけ</p> <p>スープ</p>
	E 629 P 21.2 F 19.2	E 567 P 21.3 F 10.5	E 629 P 33.2 F 19.0	E 930 P 35.9 F 30.3

コブサラダとは、アメリカのロバート・コブさんが考案したサラダで、いろいろ鮮やかで目でも楽しく美味しいサラダです。

地震津波避難訓練に関連して、防災メニューです。日持ちする食材の缶詰や乾物を使用しました。ごはんは食器を使わずビニール袋で食べる練習をしましょう。

沖縄では、からしなのことをシマナーと呼び、これを塩漬にしたものをチキナーといいます。豆腐やツナと一緒に食べると食べやすいですよ。

今日はハロウィンメニューです。秋の収穫を祝い、悪い霊を追い払うお祭りです。

10月は食品ロス削減月間です。「もったいない」を減らしましょう。