平成２９年度　10月 予定献立表

那覇市立真和志小学校

	月	火	水	木	金
こんだて	2日 むぎごはん 牛肉とこんさいの七味いため ゆしどうふ 手作りふりかけ みかん	3日 きびごはん チンゲン菜とポテトのちゅうかいため ひじきしゅうまい ごもくスープ りんご	4日 むぎごはん ししゃもフリッター ツナとわかめのあえもの さといものみそ汁 じゅうごやデザート	5日 あげパン からしなのささみあえ キャロットスープ オレンジ	6日 ★一学期終業式 ★目の愛護デーこんだて ジャンバラヤ ほうれん草オムレツ シーザーサラダ ブルーベリーゼリー
赤	牛乳、牛肉、とうふ、チリメン 糸けずり、青のり	牛乳、ぶた肉、とり肉、とうふ たまご	牛乳、ししゃも、わかめ、ツナ とり肉	牛乳、きなこ、とり肉、ベーコン いんげん豆、スキムミルク	牛乳、ぶた肉、ベーコン、たまご チーズ
黄	こめ、むぎ、ごま、ごま油 さとう	こめ、きび、じゃがいも、ごま油 でんぷん、あぶら、はるさめ	こめ、むぎ、あぶら、ごま、さとう さといも、ゼリー	パン、あぶら、さとう、バター じゃがいも、こむぎこ、アーモンド	こめ、あぶら、クルトン、ゼリー
緑	れんこん、にんじん、だいこん パクチョイ、ねぎ、みかん	にんじん、たまねぎ、しいたけ、 はくさい、チンゲンサイ、たけのこ こまつな、りんご	きゅうり、はくさい、にんじん だいこん、さんとうさい	からしな、きゅうり、にんじん たまねぎ、ブロッコリー、パセリ オレンジ	たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン にんじん、コーン、トマト キャベツ、ブロッコリー
栄養価	C：668　P：29.1　F：19.1	C：617　P：22.5　F：14.9	C：621　P：20.8　F：17.0	C：631　P：23.1　F：26.4	C：602　P：20.5　F：20.9
こんだて	16日 ★二学期始業式 三色ごはん （むぎごはん） アーサのみそ汁 なし	17日 肉やさいそば 手作りサーターアンダギー	18日 はいがあみパン とり肉とひよこ豆のトマトに かいそうサラダ チョコジャム	19日 ★食育の日こんだて ふきよせごはん さんまのうめに たくあんときゅうりのごまあえ カーブチー	20日 ★おきなわ食材の日 きびごはん　こんだて パパイヤイリチー さかな汁 かき
赤	牛乳、とり肉、たまご、アーサ とうふ	牛乳、ぶた肉、チキアギ、たまご	牛乳、とり肉、ひよこ豆、わかめ こんぶ、とさかのり、かんてん、ハム	牛乳、とり肉、うすあげ、さんま	牛乳、ぶた肉、チキアギ あかうお、とうふ
黄	こめ、むぎ、さとう、ごま あぶら	おきなわそば、あぶら、こむぎこ ごま	はいがパン、じゃがいも オリーブ油、チョコジャム	こめ、くり、あぶら、ごま	こめ、きび、あぶら
緑	こまつな、にんじん、えのきたけ ねぎ、なし	ねぎ、キャベツ、にんじん もやし、からしな	たまねぎ、にんじん、セロリ トマト、キャベツ、きゅうり コーン	にんじん、しいたけ、まいたけ しめじ、えだ豆、キャベツ、きゅうり たくあん、カーブチー	パパイヤ、にんじん、もやし チンゲンサイ、だいこん、長ねぎ かき
栄養価	C：625　P：27.6　F：17.9	C：668　P：27.7　F：21.6	C：646　P：24.7　F：23.3	C：596　P：21.1　F：21.1	C：595　P：24.0　F：14.0
こんだて	23日 むぎごはん さばのてりやき はくさいのごまあえ みそけんちん汁 オレンジ	24日 むぎごはん チンジャオロース ぎょうざ ちゅうかスープ	25日 わかめごはん とりのピリからやき きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁 みかん	26日 パーカーハウスパン さけフライ タルタルソース カラフルコーンサラダ きのこシチュー	27日 ★運動会応援こんだて げんまいごはん ビーフカレー まめまめサラダ バニラアイス
赤	牛乳、さば、ぶた肉、とうふ	牛乳、牛肉、ぶた肉、たまご とり肉	牛乳、とり肉、ぶた肉、わかめ	牛乳、さけ、とり肉、いんげん豆	牛乳、牛肉、とりレバー、ひよこ豆 えんどう豆、いんげん豆、とり肉
黄	こめ、むぎ、水あめ、あぶら ごま、さとう	こめ、むぎ、あぶら、ごま油 さとう、でんぷん	こめ、さとう、ごま油、ごま じゃがいも	パン、あぶら、ごま、じゃがいも タルタルソース、バター、こむぎこ	こめ、げんまい、じゃがいも、 あぶら、こむぎこ、バター、アイス
緑	はくさい、きゅうり、にんじん ごぼう、だいこん、チンゲンサイ オレンジ	ピーマン、赤ピーマン、たけのこ コーン、チンゲンサイ、長ねぎ	ごぼう、いんげん、にんじん ねぎ、こんにゃく、えのきたけ みかん	キャベツ、アスパラガス、コーン たまねぎ、赤ピーマン、にんじん えのきたけ、しめじ、まいたけ、パセリ	たまねぎ、にんじん、ピーマン エリンギ、トマト、ブロッコリー カリフラワー、キャベツ
栄養価	C：625　P：26.6　F：17.2	C：667　P：24.9　F：19.9	C：633　P：23.8　F：16.5	C：717　P：29.0　F：30.3	C：751　P：25.3　F：23.6
こんだて	30日 運動会 ふりかえ休日	31日 ★ハロウィンこんだて スパゲティ ジェノベーゼ スコッチエッグ しらすサラダ ハロウィンのカップケーキ			
赤		牛乳、ベーコン、チーズ、たまご 牛肉、ぶた肉、チリメン			
黄		スパゲティ、オリーブ油、バター ごま油、カップケーキ			
緑		たまねぎ、赤ピーマン、しめじ バジル、きゅうり、キャベツ にんじん			
栄養価		C：642　P：26.9　F：28.3			

給食の一日の基準栄養価　　C＝エネルギー　６４０　Ｋｃａｌ　　P＝たんぱく質　１３　～　２８　ｇ　　F＝脂質　１８　～　２２　ｇ

※材料、天候、その他の都合により献立を変更することがあります。

１０月の給食目標

目によい食品についてしろう！

吹き抜ける風や雲のかたち、日の短さなど、秋の訪れを感じる時期になりました。秋は食欲の高まる季節であり、また食べ物も冬に向けて栄養を蓄えておいしくなります。

今月末の運動会に向けて、体力づくりも必要です。いろいろな食べ物からしっかり栄養をとって、規則正しい生活をこころがけ、風邪をひかない丈夫な体を作りましょう。

今月の予定

★6日　一学期終業式
　目の愛護デーメニュー
　（10月10日は目の愛護デー）
★7日～15日　秋休み
★16日　二学期始業式
★19日　食育の日こんだて
★20日　おきなわ食材の日こんだて
★27日　運動会応援こんだて
★29日　運動会
★30日　運動会ふりかえ休日
★31日　ハロウィンこんだて

きゅうしょくだより

「食欲の秋」というように、多くの食べ物が「旬」をむかえ、おいしいものが多く出回る季節です。旬のものを積極的に食事にとりいれてほしいと思います。ただし、食べすぎは禁物です！肥満や生活習慣病を予防するためにも、望ましい食習慣を身につけましょう。

子どもの「肥満」と「やせ」

近年、食生活の乱れによる肥満や生活習慣病の増加、若い女性では無理なダイエットによる「やせ」が問題となっていますが、これは決して大人だけの問題ではありません。子どもの肥満は成人肥満につながりやすく、生活習慣病を合併する可能性が高くなります。また、ダイエット志向の低年齢化により、成長に必要な栄養素が不足し、健康への影響が心配されています。子どものこころから、健康的な生活習慣を心がけることはとても大切です。

なぜ、太るのでしょう？

食事からとっているエネルギー量が、体に必要なエネルギー量を上回ると、体脂肪として蓄積されます。

太りやすい習慣

食事　揚げ物など脂肪分の多いものをよく食べる・パンやご飯の食べ過ぎ・野菜が嫌い

おやつ　スナック菓子を袋から食べる・日常的に甘いジュースや炭酸飲料を飲んでいる

運動　ゲームや読書など室内で過ごすことが多い

無理なダイエットをすると…

食事抜き
○○だけダイエット
食べたものを吐く
など

貧血や骨粗しょう症などにつながり、女性の場合は将来の妊娠・出産時に必要な体の機能に障害が生じることがあります。また、拒食症や過食症といった摂食障害を招く恐れもあります。

健康な体をつくるためには、栄養・運動・睡眠が基本です！

※おやつは食事のひとつと考え、牛乳や果物などで、不足しがちな栄養を補いましょう。

子どもの食欲、食事の適量、成長には個人差があります。標準より多少太っていたり、やせていたりしても、順調な成長が見られれば問題ありません。無理強いせずに、できることから見直していきましょう。

秋の熱中症に注意！！

朝と夜は涼しくなってきましたが、日中はまだまだ暑い日も多いので体温調節が難しい時期です。また、運動会の練習で、いつも以上に体を動かしていますので、疲れで自分の体調不良にも気づきにくくなります。熱中症というと夏のイメージですが、まだまだ注意が必要です。重ね着をして服装の調整をしやすくしたり、水分補給のタイミングに注意して、しっかり予防しましょう。