平成30年 10月 のよていこんだて

真和志小学校　給食室
TEL/FAX　917-3480

※都合により、食材・献立等を変更することがあります。

	月	火	水	木	金
こんだて	1日 ・むぎごはん ・にくじゃが ・さばのしおやき ・こまつなのｼｰｸﾜｰｻｰあえ	2日 ・むぎごはん ・ビビンバ ・わかめスープ ・オレンジ	3日 ・コッペパン ・チリドック ・ブロッコリーサラダ ・マッシュルームスープ	4日 ・むぎごはん ・いわしのたつたあげ ・かいそうサラダ ・みそしる	5日（一学期終業式） ・オムライス ・シーザーサラダ ・ブルーベリーゼリー
あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく さば	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、たまご わかめ、とうふ、ちくわ	ぎゅうにゅう、ウインナー とりにく、ベーコン	ぎゅうにゅう、いわし、わかめ あぶらあげ、みそ、とうふ	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご
き	こめ、むぎ、じゃがいも あぶら、さとう	こめ、むぎ、さとう、ごまあぶら、ごま	パン、さとう、じゃがいも こむぎこ、バター	こめ、むぎ、でんぷん、あぶら さとう	こめ、あぶら、水あめ、さとう
みどり	しょうが、にんじん、たまねぎ いんげん、こんにゃく、こまつな もやし、シークワーサー	にんにく、もやし、こまつな、にんじん えのきたけ、ながねぎ、オレンジ	たまねぎ、ピーマン、にんにく ブロッコリー、カリフラワー にんじん、パセリ、マッシュルーム	しょうが、きゅうり、もやし キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	にんじん、たまねぎ、ピーマン マッシュルーム、キャベツ、コーン きゅうり、ブルーベリー、りんご
栄養価	C 662　P 27.0　F 19.5	C 624　P 23.7　F 18.8	C 645　P 24.0　F 23.0	C 554　P 18.8　F 14.6	C 605　P 15.8　F 16.4
あきやすみ　【10/6(土)～10/14(日)】					
こんだて	15日（二学期始業式） ・むぎごはん ・ハヤシライス ・たくあんあえ ・フルーツヨーグルト	16日（17日：沖縄そばの日） ・なかみそば ・こまつなのあえもの ・てづくりサーターアンダギー	17日 ・さんしょくどん ・だいこんのみそしる ・オレンジ	18日 ・むぎごはん ・チキナチャンプルー ・くるまふととりにくのナゲット ・シカムドゥチ	19日 ・なかよしパン ・クリームシチュー ・コーンビーンズサラダ ・チョコジャム
あか	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく かつおぶし、ヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく、まぐろ たまご	ぎゅうにゅう、とりにく、だいず、みそ たまご、かつお、わかめ、あぶらあげ	ぎゅうにゅう、とうふ、まぐろ かまぼこ、とりにく、ぶたにく	ぎゅうにゅう、ハム、ひよこまめ えんどまめ、あかいんげんまめ とりにく、とうにゅう、だいず だっしふんにゅう
き	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら こむぎこ、バター、なまクリーム	そば、さとう、あぶら、こむぎこ	こめ、むぎ、さとう、あぶら	こめ、むぎ、あぶら、ふ	パン、さとう、あぶら、じゃがいも こむぎこ、バター
みどり	にんにく、たまねぎ、にんじん セロリ、マッシュルーム、キャベツ だいこん、パイン、もも、みかん なし、さくらんぼ、ぶどう	にんじん、こんにゃく、しいたけ しょうが、こまつな、もやし	しょうが、こまつな、だいこん にんじん、オレンジ	からしな、キャベツ、もやし にんじん、にんにく、こんにゃく しいたけ、とうがん、しょうが	コーン、きゅうり、キャベツ にんにく、たまねぎ、にんじん しめじ、まいたけ、エリンギ パセリ、ココア
栄養価	C 670　P 20.4　F 18.1	C 684　P 29.0　F 19.8	C 642　P 26.5　F 19.7	C 574　P 23.6　F 16.0	C 604　P 22.6　F 21.0
こんだて	22日 ・むぎごはん ・マーボーどうふ ・バンサンスー ・あげぎょうざ	23日 ・むぎごはん ・きんぴらごぼう ・ぶたにくのしょうがやき ・かきたまじる	24日 ・カレーピラフ ・さかなのパンコやき ・キャベツのサクサクサラダ ・あおりんごゼリー	25日 ・わふうスパゲティー ・えだまめととうふのﾐﾝﾁｶﾂ ・はくさいサラダ ・カープチーみかん	26日 ・むぎごはん ・だいこんのそぼろに ・きゅうりのシラスあえ ・ごもくあつやきたまご
あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず とうふ、みそ、ハム、わかめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ たまご、とうふ	ぎゅうにゅう、とりにく ほき、チーズ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム とりにく、とうふ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず あつあげ、わかめ、しらす、たまご とりにく、もずく
き	こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら でんぷん、はるさめ、さとう、ラード こむぎこ	こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら さとう、ごま、でんぷん	こめ、あぶら、バター マヨネーズ、パンこ、でんぷん さとう、こめこ、クルトン	スパゲティ、あぶら、パンこ でんぷん、さとう	こめ、むぎ、あぶら、さとう でんぷん
みどり	にんじん、たまねぎ、たけのこ ながねぎ、にんにく、きゅうり キャベツ、にら、ねぎ、にんにく	ごぼう、にんじん、こんにゃく しょうが、チンゲンサイ、しいたけ	エリンギ、にんじん、たまねぎ ピーマン、パプリカ、にんにく パセリ、キャベツ、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、りんご	にんじん、たまねぎ、しめじ、ｷｬﾍﾞﾂ にんにく、たまねぎ、えだまめ はくさい、こまつな、、ｶｰﾌﾟﾁみかん	だいこん、しょうが、たまねぎ にんじん、こんにゃく、いんげん きゅうり、もやし、たけのこ、しいたけ
栄養価	C 708　P 27.7　F 26.0	C 623　P 24.5　F 17.8	C 605　P 22.4　F 16.7	C 601　P 21.8　F 17.8	C 622　P 23.9　F 19.1
こんだて	29日 ・むぎごはん ・チンジャオロース ・ワンタンスープ ・ぶどう	30日 ・あげパン ・ポトフ ・マカロニサラダ	31日 ・ロコモコどん ・にんじんとかぼちゃのｽｰﾌﾟ ・オレンジ		
あか	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく とりにく、ぶたにく	ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう とりにく、ウインナー、ハム、きなこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく,たまご、ゼラチン、ベーコン		
き	こめ、むぎ、でんぷん、あぶら さとう、ごまあぶら、ワンタン	パン、あぶら、さとう じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ	こめ、むぎ、ラード、じゃがいも あぶら、さとう、水あめ、でんぷん バター、こむぎこ、なまクリーム		
みどり	にんにく、しょうが、だいこん たまねぎ、ピーマン、パプリカ チンゲンサイ、にんじん、ぶどう	だいこん、にんじん たまねぎ、ｷｬﾍﾞﾂ、きゅうり、コーン	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ にんじん、パセリ、たまねぎ にんにく、オレンジ		
栄養価	C 580　P 20.1　F 15.8	C 608　P 22.7　F 22.6	C 690　P 23.5　F 17.7		

（給食の一日の基準栄養価）　C＝エネルギー　６５０Ｋｃａｌ　Ｐ＝たんぱくしつ　２１.１～３２.５ｇ　Ｆ＝ししつ　１４.４～２１.７ｇ

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。

10月の給食目標

★目によい食品について知ろう
★食後は静かにしましょう

2018 WORLD FOOD DAY

10月は世界食料デー月間！　10/1（月）～10/31（水）

10月16日は国連が制定した「世界食料デー」です。
日本では、10月の1か月間を「世界食料デー」月間としています。

★☆　世界の食料問題について考えよう　☆★

世界では、**すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているのに、7億9500万人が飢えています。**一方で、**たくさんの食べ物を輸入しながら、たくさんムダにしている私たち。**

「世界食料デー」月間をきっかけに、私たちが毎日食べている物はどこからきているのか考え、作ってくれた人に感謝したり、食べ残しを減らすなど世界中のみんなが食べられるような世界にするには何ができるのか、考えてみましょう！

日本でまだ食べられるのに捨てられる食べ物　年間646万トン

出典：農林水産省