

平成29年 10月の予定献立表

真和志学校給食センター
TEL 917-3460 / FAX 835-0141

<http://www.city.naha.okinawa.jp/kakuka/kyusyokucenter/index.html>

学校給食 栄養基準	C=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
小学	640 kcal	24.0 g	19.6 g
中学	820 kcal	30.0 g	25.1 g

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
こんだて	にんじんイリチー むぎごはん とんじる	ブロッコリーサラダ コッペパン、いちごジャム (小学校、真中 寄中、石中) 揚げパン(仲中、松中) ホホワイト シチュー	ぜんざい くりごはん つみれじる	かぼちゃひきにくフライ カレーうどん こまつなの ささみあえ	うめかつおあえ きびごはん だいこんのそぼろに
小学校	C 638 P 24.1 F 20.0	C 638 P 24.0 F 23.2	C 664 P 22.8 F 12.3	C 518 P 22.1 F 20.6	C 577 P 22.4 F 18.3
中学校	C 839 P 27.5 F 22.5	C 1036 P 37.6 F 37.3	C 767 P 26.3 F 12.3	C 618 P 25.1 F 23.6	C 666 P 25.4 F 18.3

【栄養指導目標】・・・「目によい食品について知ろう」

現代は、テレビやゲーム、パソコン、携帯電話など、目を使うことが増えています。目の健康を守るためにも、テレビやゲームなどは時間を決め、目が疲れたら休むようにしましょう。食生活においては、目の動きをよくするビタミンAやビタミンB群・ビタミンCなどを多く含む食品をとるようにしましょう。また、ブルーベリーなどに含まれるアントシアニンは、目の疲労回復に効果があるといわれています。目に良い食品を意識してとり、目を大切にしましょう！



【目のたいそう】

目がつかれた時にやってみましょう！



	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
こんだて	たくあんのあえもの むぎごはん チキンカレー	ツナサラダ しろみさかなフライ バーガーパン ミネストローネ	りんご マーボーどん はるさめサラダ	ブルーベリーゼリー ミミガーの あえもの にくやさそば	あおぎりみかん もずくどん とりごぼうじる
小学校	C 614 P 24.1 F 21.0	C 522 P 26.3 F 23.7	C 708 P 24.3 F 23.5	C 582 P 28.9 F 15.6	C 625 P 28.6 F 18.4
中学校	C 814 P 27.4 F 23.7	C 665 P 23.2 F 28.3	C 724 P 28.3 F 31.1	C 621 P 26.3 F 23.4	C 638 P 27.2 F 21.2
	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
こんだて	さばのうめみそやき ほうれんそうの こぎつねごはん ごまあえ	パンパンジーサラダ はるまき むぎごはん ちゅうかスープ	オムレツ(トマトソース) キャベツとコーン きのこスパゲティのサラダ	ひじきサラダ ハンバーグ(てりやき) きびごはん かきたまじる	きゅうりのたかなあえ てづくりふりかけ むぎごはん につけ
小学校	C 638 P 23.2 F 25.7	C 665 P 23.2 F 28.3	C 512 P 24.0 F 26.3	C 621 P 26.3 F 23.4	C 638 P 27.2 F 21.2
中学校	C 839 P 27.5 F 22.5	C 1036 P 37.6 F 37.3	C 767 P 26.3 F 12.3	C 618 P 25.1 F 23.6	C 666 P 25.4 F 18.3
	30(月)	31(火)			
こんだて	うめくじてんぷら もずくみそ きびごはん ヌンクウガー	ポパイサラダ パンキンパバロア なかよしパン パンキンスープ			
小学校	C 638 P 24.1 F 20.0	C 638 P 24.0 F 23.2			
中学校	C 839 P 27.5 F 22.5	C 1036 P 37.6 F 37.3			

10月10日～ 13日は秋休みです！

「秋」といえば、「読書の秋」「スポーツの秋」などいろいろ思い浮かべることができますが、やはり一番は「食欲の秋」ではないでしょうか。秋は、春に芽を出した植物が、自然の恵みによって実を結ぶ季節で、お米・さつまいも・きのこ・くり・柿などおいしい旬の食べ物がたくさんあります。給食にも旬の食べ物をたくさん取り入れていますので楽しみにしてくださいね。ご家庭でも、旬の食べ物を食卓にならべて秋を感じてみてはいかがでしょうか。



目の健康のために、食生活でバックアップ

10月には目の愛護デーがありました。秋の夜長に、読書を楽しみながら、健康な目を守るために目にやさしい生活について考えてみましょう。現代は、テレビや、テレビゲーム、パソコン、携帯電話のメールなど、目を酷使することが増えています。姿勢に気をつけ、明るさにも注意し、目が疲れたら休むようにしましょう。今月は、「目の健康のために、食生活でバックアップ」という内容でひとことさせていただきます。

目のかかせないビタミンA

ビタミンAは、目と粘膜に深い栄養成分です。薄暗いところで目がなれるのにも、目の乾燥を防ぐのにも、ビタミンAが大大くかかっています。それらが不足すると、夜盲症や、薄暗いところでよく見えない、涙が出にくい、目が乾燥するなどになります。



多くふくまれる食品

多くふくまれる食品	多くふくまれる食品	多くふくまれる食品	多くふくまれる食品
ビタミンB1とB2が不足すると、疲れ目や視力障害、目の充血、白内障などの症状があらわれやすくなります。	ビタミンCは、目の老化防止、白内障の予防などに効果があります。	ビタミンEは、活性酸素からからだを守ったり、老化を予防する働きがあります。	ビタミンDは、骨の健康に役立ちます。
納豆、豚肉、チーズ、ワナギ	ブロッコリー、キウイフルーツ、ピーマン、みかん、いちご	アーモンド、ひまわり油、かぼちゃ	アサギ、ワナギ、ほうれんそう

このほかにも、魚に多くふくまれるDHAや、ブルーベリーなどに多く含まれるアントシアニンは、目の疲労回復などに効果があるといわれています。

【欠食予定】

- 10月18日(水) 真地小4年
- 10月30日(月) 大道小
- 10月30日～10月31日 真地小6年
- 10月31日 仲井真小5年

