

令和3年  
10月の予定献立表

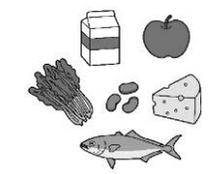
※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に

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。

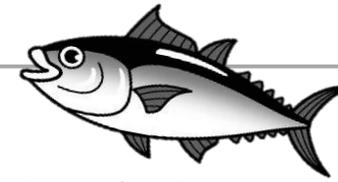
食品群	体内でのほたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をどとのえる

学校給食の栄養基準量	小学校	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		650	21.1~32.5	14.4~21.7

こんだて	給食目標	正しい食事マナーを身に付けよう	<p><b>秋の熱中症に注意しましょう!</b></p>  <p>朝・夕の気温が下がり、少しずつ過ごしやすくなりました。しかし、昼間はまだ気温が高く、今年も新型コロナウイルス対策でマスクをしているため、熱中症のリスクが高くなっています。熱中症を予防するために「<b>のどがかわく前に</b>」こまめな水分補給を心がけましょう。</p>		<p>1(金) 牛乳 麦ごはん とり肉の塩こうじ焼き からし菜のささみとえとん汁</p> <p>牛乳、とり肉、ぶた肉、みそ</p> <p>米、麦、米こうじ、ノンエッグマヨネーズ、ドレッシング、ごま油、じゃがいも</p> <p>からし菜、もやし、コーン、しょうが、だいこん、にんじん、たまねぎ、はくさい、こんにやく</p> <p>E 603 P 25.7 F 19.2</p>
	栄養目標	規則正しい食事をしよう			
あか					
き					
みどり					
栄養価					
こんだて	4(月) 牛乳 麦ごはん とり肉のねぎ塩いため 水ぎょうざスープ バナナ	5(火) 牛乳 麦ごはん さば塩焼き ぶたしゃぶサラダ シカムドウチ	6(水) 牛乳 オムライス ケチャップ ビーンズサラダ ミルク(ココア味)	7(木) 牛乳 麦ごはん のりしおポテト 肉どうふ みかん	
あか	牛乳、とり肉、ぶた肉	牛乳、さば、ぶた肉、白かまぼこ、うすあげ	牛乳、とり肉、卵、ひよこ豆、えんどう豆、いんげん豆	牛乳、青のり、ぶた肉、とうふ	
き	米、麦、油、ごま油、ラード、小麦粉、さとう、てん粉	米、麦、ごま、ドレッシング	米、麦、油、乳なしマーガリン、ドレッシング、さとう、ココア	米、麦、じゃがいも、油、さとう	
みどり	キャベツ、たまねぎ、長ねぎ、にんじん、にんにく、たけのこ、パセリ、しいたけ、バナナ	キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、こまつな、しいたけ、こんにやく	にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン、パセリ、えだ豆、きゅうり、キャベツ	こんにやく、にんじん、はくさい、長ねぎ、ほうれん草、しいたけ、みかん	
栄養価	E 606 P 21.4 F 14.2	E 616 P 26.2 F 23.4	E 594 P 22.6 F 20.4	E 605 P 21.5 F 17.8	
こんだて	11(月) 牛乳 麦ごはん チキンカレー ごぼうサラダ なし	12(火) 牛乳 麦ごはん ホキのみそチーズ焼き いんげんのごま和え ゆしどうふ	13(水) 牛乳 あげパン ミートボール カラフルサラダ コーンスープ	<p>10月14日(木)~10月19日(日)</p> <p>あき 秋やすみ</p> 	
あか	牛乳、とり肉、ぶたレバー、ちくわ	牛乳、ほき、みそ、チーズ、ゆしどうふ	牛乳、きな粉、とり肉、ベーコン、豆乳		
き	米、麦、じゃがいも、油、米粉、乳なしマーガリン、ごま、さとう	米、麦、ごま、さとう	パン、アーモンド、さとう、こくどう、油、ラード、でん粉、ドレッシング、米粉、乳なしマーガリン		
みどり	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、トマト、ごぼう、きゅうり、なし	たまねぎ、パセリ、いんげん、アスパラガス、にんじん、コーン、ねぎ	キャベツ、たまねぎ、赤ピーマン、コーン、ブロッコリー、パセリ		
栄養価	E 630 P 19.8 F 17.3	E 538 P 24.4 F 13.4	E 663 P 24.3 F 26.6		
こんだて	18(月) 牛乳 ウッチャンライス てりやきチキン パイヤササラダ フレンズチョコクレープ	19(火) ★食育の日 牛乳 きびごはん しいらのシークワサー焼き せんぎりイリチー うちなーみそ汁	20(水) 牛乳 麦ごはん バンバンジー マーボーなす オレンジ	21(木) 牛乳 ごはん につけ キャベツのおかか和え なっとう	22(金) 牛乳 やきそば かいそうサラダ 紅いもの大学芋
あか	牛乳、ぶた肉、とり肉、ツナ	牛乳、しいら、ぶた肉、こんぶ、チキアギ、うすあげ、とうふ、みそ	牛乳、とり肉、ぶた肉、ぶたレバー、大豆、とうふ、みそ	牛乳、こんぶ、あつあげ、ぶた肉、糸けずり、なっとう	牛乳、ぶた肉、青のり、糸かまぼこ、わかめ、こんぶ、つものまた、白キリンサイ
き	米、乳なしマーガリン、油、水あめ、さとう、ドレッシング	米、もちきび、さとう、油	米、麦、ごま、油、さとう、ごま油、てん粉	米、さとう	ちゅうかめん、油、ごま油、ドレッシング、べにいも、さとう、水あめ、ごま
みどり	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、にんにく、パイヤサ、キャベツ、きゅうり	シークワサー、きりぼし大根、こんにやく、とうがん、にんじん、こまつな	きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、長ねぎ、なす、木くらげ、にんにく、しょうが、オレンジ	にんじん、だいこん、こんにやく、いんげん、しいたけ、キャベツ、ブロッコリー	にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、木くらげ、だいこん、きゅうり、黄ピーマン
栄養価	E 641 P 24.8 F 26.0	E 566 P 27.6 F 13.3	E 575 P 22.5 F 15.9	E 540 P 26.3 F 14.2	E 507 P 18.7 F 19.4
こんだて	25(月) 牛乳 タやけごはん いわしかぼすれモン煮 ひじきサラダ 塩ちんすこう	26(火) 牛乳 麦ごはん とり肉のさらさ揚げ 白菜のおひたし とびうおのつみれ汁	27(水) 牛乳 和風スパゲティ ささみチーズフライ コブサラダ	28(木) 牛乳 ごはん しょうが焼き タマナーチャンプルー 根菜のみそ汁	29(金) ★ハロウィン 牛乳 あみパン イタリアンサラダ 魔女(まじよ)のスープ ハロウィンデザート
あか	牛乳、とり肉、いわし、ひじき、ちくわ	牛乳、とり肉、うすあげ、とびうお、わかめ	牛乳、ぶた肉、ベーコン、とり肉、チーズ	牛乳、ぶた肉、とうふ、ツナ、うすあげ、みそ	牛乳、とり肉、ベーコン、白花生、白いんげん豆、豆腐
き	米、油、ごま、さとう、てん粉、ドレッシング、小麦粉、ラード、ショートニング	米、麦、てん粉、米粉、油、さとう	スパゲティ、オリーブ油、ドレッシング、さとう、てん粉、小麦粉、パン粉、油、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	米、さとう、油、じゃがいも	パン、ドレッシング、べにいも、じゃがいも、油、乳なしマーガリン、米粉、さとう、てん粉
みどり	にんじん、たけのこ、えだ豆、きゅうり、だいこん、コーン	しょうが、はくさい、こまつな、えのきたけ、だいこん、にんじん、長ねぎ	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、マッシュルーム、アスパラガス、にんにく、しそ、ブロッコリー、カリフラワー、黄ピーマン、赤ピーマン	しょうが、キャベツ、もやし、にんじん、いら、ごぼう、だいこん、ねぎ	キャベツ、アスパラガス、たまねぎ、カリフラワー、レモン、かぼちゃ
栄養価	E 588 P 23.3 F 20.1	E 604 P 22.9 F 20.3	E 552 P 22.7 F 23.5	E 590 P 24.8 F 20.6	E 584 P 21.3 F 19.7

給食だより 10月

那覇市立那覇小学校



10月10日(日)は『那覇まぐろの日』!

わたしたちの住む「那覇市」は市の名前の由来が沖縄の方言で「漁場」から来ているといわれるほど、漁業とつながりの深い街です。そして、那覇市ではまぐろの漁獲量が沖縄県の半分以上を占めるほど、まぐろ漁が盛んなため、まぐろの拠点を産地となっています。那覇まぐろの特徴は、近海で獲れるため一度も冷凍せず新鮮なまま流通させることができることです。この機会にぜひ那覇まぐろを味わってみましょう。



1年中美味しいまぐろが食べられる那覇市♪

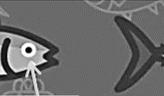
1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

本マグロ・キハダマグロの旬

メバチマグロの旬

ピンナガマグロの旬

沖縄近海で獲れるまぐろは、旬の時期が少しずつずれているため、1年中おいしいまぐろを食べることができます。お刺身がおいしいまぐろや、フライや天ぷらがおいしいまぐろなど、種類によって味わいも様々なので、いろんなまぐろを食べてみたいですね♪

キハダマグロ	ピンナガマグロ	メバチマグロ	本マグロ(クロマグロ)
			
体が黄色っぽいから「黄肌(キハダ)」	胸ビレ(ピン)が長いのが特徴	目がパッチリだから「メバチ」	黒光りで体が大きい別名「クロマグロ」



こんなマナー違反していないかな?正しい食事マナーを身に付けよう!

食事マナーを身に付ける理由は、自分自身が食事をスムーズに進めるためと、周りの人に嫌な思いをさせないための両方があります。また、将来は外国の人と食事をする機会があるかもしれません。基本的なマナーを身に付けていると、とても役立ちます。今のうちから少しずつ身に付けるようにしましょう。

口に食べ物が入ったままおしゃべりする	がちがちと食器の音を立てる	ひじきについて食べる
		
まわりの人とふざける	食事中に席を立つ	食事中にふざけくさい話をする
		