



# 平成28年 10月の予定献立表

那覇市小祿学校給食センター  
電話番号 917-3459

食品群	体内ではたらく
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	体の調子をととのえる

学校給食 栄養基準		Q=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
		小学 840 kcal	24.0 g	20.2 g
	中学	820 kcal	28.8 g	26.0 g

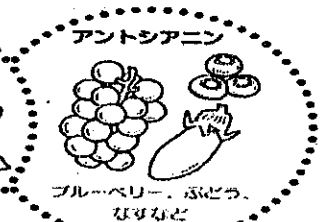
材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

こ ん だ て	3(月)	さんま塩焼き 	4(火)	はるさめサラダ 	5(水)	カジマヤー献立 	6(木)	ミニ肉まん 	7(金)	スイカゼリー 
	あ か き	牛乳、とり肉、かまぼこ、ひじき、さんまかつおぶし こめ、つゆ、油、さとう	牛乳、とり肉、卵、きぬごし豆腐、ハム こめ、あわ、めんづん、はるさめ、さとう ごま油、パン粉、つゆ	牛乳、ぶた肉、かまぼこ、みそ、こんぶ 油あげ	牛乳、ぶた肉、かまぼこ、みそ、こんぶ 油あげ	牛乳、もずく、ぶた肉、ささみ	牛乳、ぶた肉、かまぼこ			
み ど り	にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ もやし、こまつな、うめぼし	にら、アボカド、きゅうり、にんじん、もやし キャベツ、たまねぎ	こんにやく、しいたけ、にんじん、みかん まりぼしだいこん	こんにやく、しいたけ、にんじん、みかん まりぼしだいこん	たまねぎ、コーン、にんじん、ピーマン ゴーヤー、きゅうり、もやし	おきなわそば、つゆ、さとう、こむぎこ でんぶ				
小 学 校	C 582 P 23.2 F 20.0	C 580 P 21.5 F 18.0	C 621 P 23.1 F 17.8	C 621 P 23.1 F 17.8	C 682 P 24.9 F 18.3	C 634 P 22.5 F 21.0				
中 学 校	C 658 P 27.4 F 23.5	C 602 P 24.5 F 18.0	C 732 P 28.6 F 17.8	C 732 P 28.6 F 17.8	C 704 P 28.1 F 21.4	C 735 P 28.4 F 27.0				
こ ん だ て	17(月)	大根サラダ 	18(火)	きゅうりの酢の物 	19(水)	小:みかん 中:かき 	20(木)	ぐしちゃんい菜和え 	21(金)	揚げ豆腐野菜あんかけ 
	あ か き	牛乳、とり肉、豚レバー、白いんげん ひよこ豆、ハム	牛乳、とり肉、ぎゅうり肉、ぶた肉、わかめ なつとう、ひよこ豆、みそ、ツナ	牛乳、ぶた肉、だいず、とり肉、ベーコン とうにゅう、ウインナー	牛乳、わかめ、とり肉、いとよりだい あつあげ、チリメン、だいず	牛乳、ぶた肉、だいず、みそ おきなわとうふ				
み ど り	たまねぎ、にんじん、ピーマン、だいこん きゅうり、えだ豆	たまねぎ、こまつな、にんじん、ながねぎ もやし、きゅうり、シークワサー	たまねぎ、にんじん、セロリ、コーン いんげん、トマト、アボカド、かき、みかん	こんにやく、にんじん、ごぼう、レンコン たまねぎ、えだ豆、コーン、もやし、アボカド	たまねぎ、たけのこ、ながねぎ、にんじん にら、もやし、きくらげ、グリーンピース					
小 学 校	C 652 P 23.3 F 20.1	C 650 P 22.2 F 18.2	C 654 P 22.9 F 20.2	C 585 P 25.9 F 18.0	C 654 P 26.7 F 22.7					
中 学 校	C 718 P 27.0 F 23.5	C 697 P 28.7 F 22.9	C 770 P 32.7 F 24.7	C 705 P 28.4 F 17.5	C 784 P 31.0 F 28.7					
こ ん だ て	24(月)	小:かき 中:みかん 	25(火)	コッパン+リンゴジャム 	26(水)	ひじき炒め 	27(木)	ぶどう2個 	28(金)	ハロウイン 
	あ か き	牛乳、とり肉、きぬごし豆腐、ぎゅうり肉 ツナ	牛乳、とり肉、いんげん豆、とうにゅう ツナ	牛乳、ゆし豆腐、みそ、ぶた肉、ひじき だいず、かまぼこ、アジ	牛乳、ぶた肉、豚レバー、あつあげ、のり かつおぶし	牛乳、ぶた肉、だいず、油あげ、ひよこ豆 とうにゅう				
み ど り	コーン、しいたけ、こまつな、にんじん キャベツ、たまねぎ、にら、かき、みかん	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん アボカド、赤ピーマン、きゅうり	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん アボカド、赤ピーマン、きゅうり	ねぎ、にんじん、ピーマン、こんにやく	とうがん、たまねぎ、にんじん、にら しいたけ、ぶどう、うめぼし	にんじん、たまねぎ、こまつな、もやし だいこん、ながねぎ、かぼちゃ				
小 学 校	C 600 P 23.3 F 14.8	C 653 P 28.5 F 21.2	C 651 P 22.7 F 21.4	C 685 P 23.8 F 17.5	C 699 P 28.9 F 20.0					
中 学 校	C 710 P 27.0 F 18.2	C 697 P 28.7 F 22.9	C 770 P 32.7 F 24.7	C 685 P 23.8 F 17.5	C 776 P 31.2 F 28.4					
こ ん だ て	31(月)	ハンバーグソースかけ 	●10月の欠食予定 3日 小祿中 31日 宇栄原小 小祿南小 小祿小 (運動会振替休)			夏の暑さも和らぎはじめ、少しずつ秋の気配を感じるようになりました。秋は「読書の秋」や「スポーツの秋」と言うように何をすることも過ごしやすく適しています。もうすぐ運動会という学校も多いですね。いろいろなことに挑戦してみましょ。また、秋は「実りの秋」ともいいます。この時期ならではのおいしいものを給食にも取り入れています。「食欲の秋」を楽しみましょう。				
	あ か き	牛乳、とり肉、ベーコン、とうにゅう								
み ど り	スパゲティ、オリーブ油、さとう、もち粉 水あめ									
小 学 校	C 652 P 27.1 F 21.0									
中 学 校	C 758 P 31.2 F 26.4									

## 10月のもくひょう：目によい食品について知ろう



みなさんは、毎日勉強や運動をしたり、テレビを見たりゲームをしたりする中で気づかないうちに目をつかれさせていませんか？  
目の健康を保つためによい食品は、ビタミンA・C・Eやアントシアニンが入った食品がよいとされています。  
これらの栄養がふくまれた食品を食事にとりいれて、内側から目を元気にしましょう！！



★給食費は、毎月10日までに納めましょう！（給食の食材にあてる大切な費用です。納め忘れのないようお願いします。）