

平成30年 10月の予定献立表

那覇市小禄学校給食センター

電話番号 917-3459

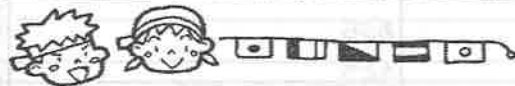
材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

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	C=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
小学	850 kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
こ ん だ て	パンパンジー ぎょうざ マーボーだいこん きびごはん	あえもの とうがんのすりながしる にしよごはん(にくそぼろ)	とうふチャンプルー いわしかんろに ごこごはん シカムドゥチ	ほうれんそうソテー コッペパン用 いちごジャム あげパン:宇栄原・垣花・さつき小 コッペパン:小禄小・全中学校 ペイザンヌスープ	【1学期終業】 ブルーベリーゼリー さつまいもグラタン うっちゃんライス アスパラサラダ
小学校	C 679 P 26.8 F 20.2	C 659 P 27.6 F 16.2	C 680 P 26.9 F 21.6	C 591 P 24.3 F 20.3	C 583 P 16.7 F 18.8
中学校	C 780 P 30.6 F 22.3	C 763 P 31.6 F 18.1	C 789 P 31.1 F 24.6	C 673 P 27.9 F 22.7	C 653 P 18.4 F 20.2

あきやすみ



	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
こ ん だ て	【2学期スタート】 おむすびのり りんご あぶらみそ とうがんのにつけ きびごはん	シークアサートルト ミミガーのすみそあえ にくやさいそば	とうにゅうムース きゅうりのすのもの ホキフライ むぎごはん とんじる	きやべつマリネ コッペパン用 いちごジャム あげパン:小禄小・全中学校 コッペパン:宇栄原・垣花・さつき小 かぼちゃシチュー	とんしゃぶサラダ さけのしおやき きびごはん けんちん汁
小学校	C 653 P 23.5 F 15.3	C 602 P 21.3 F 21.2	C 698 P 24.2 F 19.7	C 688 P 24.5 F 24.5	C 638 P 27.7 F 18.6
中学校	C 755 P 27.0 F 16.8	C 696 P 24.4 F 24.0	C 801 P 27.9 F 21.9	C 791 P 28.0 F 27.7	C 724 P 30.1 F 20.4
	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
こ ん だ て	だいこんのゆずあえ おやこどん なめこじる	ラ・フランス ぶたにくのかりんあげ (2ほんずつり) きつねうどん	ごまじゃこあえ さかなのラビゴットソースがけ むぎごはん アーサ汁	りんごゼリー すぶた きびごはん ちゅうかコーンスープ	いわしのトマト煮 ビーンズサラダ あきのかおりごはん
小学校	C 611 P 24.6 F 15.2	C 510 P 25.4 F 24.3	C 547 P 22.3 F 12.8	C 704 P 25.4 F 18.9	C 590 P 22.0 F 18.7
中学校	C 706 P 27.9 F 16.8	C 586 P 29.1 F 27.5	C 633 P 25.8 F 13.9	C 806 P 29.3 F 21.1	C 657 P 25.4 F 18.7
	29(月)	30(火)	31(水)	運動部などで しっかり実力を出すためには 食事バランスが大切! 運動部に所属しているみなさんの中には、学校がはじまる前の朝練や放課後の練習など、非常に運動量が多い人がいます。そのような人の場合、通常よりも多くのエネルギーが必要です。大切な成長期ですので、まずはごはんなどの炭水化物をしっかりと、その上で良質のたんぱく質(魚や肉、卵など)やカルシウム、鉄、ビタミンなどを多く含む食事をするようにしましょう。もちろん、朝ごはんぬきはもったいなくて、朝からしっかり食べるようにしましょう。	
小学校	C 595 P 23.7 F 16.4	C 652 P 24.4 F 25.5	C 566 P 21.9 F 20.4		
中学校	C 679 P 26.9 F 18.1	C 751 P 27.9 F 28.9	C 634 P 24.8 F 22.2		

○10月の欠食予定○

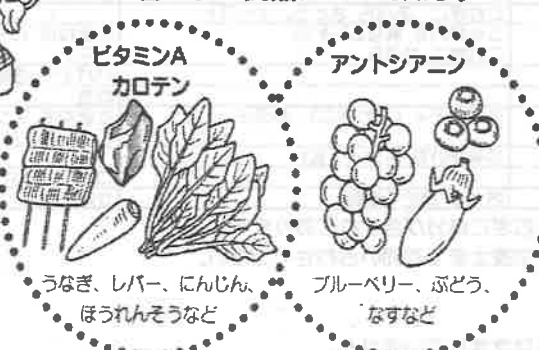
- 1日 小禄中(運動会振休)
- 17~19日 垣花小5年生(離島体験)
- 19日 さつき小2年生(校外学習)
- 23日 垣花小特別支援(社会見学)
- 29日 宇栄原小・小禄小(運動会振休)



これらの栄養成分を多く含む食べ物は、目の健康によいとされています。

10月のもくひょう

目によい食品について知ろう



★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。)