



※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	体内ではたらき
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

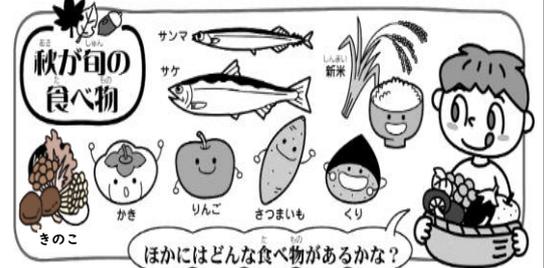
学校給食の栄養基準量	E=エネルギー P=タンパク質 F=脂質			
	小学校	650	21.1~32.5	14.4~21.7
	中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	給食提供がない日 1日(火)・・・小祿中 25日(金)・・・垣花小5年 	1(火) キャベツのツナあえ みそカツ ごはん だいこんのすましじる 牛乳	2(水) とうふの日 にんじんシリシリー さんまのおかか ごはん ゆしとうふ 牛乳	3(木) シューマイ ごもくチャーハン パンサンスー 牛乳	4(金) スティックなっとう きんぴらごぼう ごはん さつまじる 牛乳
		小学校 E 594 P 24.6 F 17.1 中学校 E 709 P 28.6 F 19.2	小学校 E 600 P 27.2 F 20.4 中学校 E 694 P 30.2 F 21.7	小学校 E 579 P 20.4 F 16.8 中学校 E 655 P 22.4 F 18.0	小学校 E 611 P 24.2 F 17.7 中学校 E 718 P 27.0 F 19.4

こ ん だ て	7(月) パンバンジーサラダ むぎごはん マーボーナス 牛乳	8(火) チリコンカン ウインナー コッペパン ポトフ 牛乳	9(水) カジマヤー なし せんぎりイリチー きびごはん なかみじる 牛乳	10(木) めのあいごデー ブルーベリーゼリー (むぎごはん) もずくどん こまつなのみそしる 牛乳	11(金) ミルク さつまポテト (めん) (しる) (にくやさいいため) にくやさいそば かつおカツ 牛乳
	小学校 E 633 P 27.4 F 21.3 中学校 E 755 P 31.7 F 24.4	小学校 E 605 P 29.0 F 22.4 中学校 E 695 P 33.0 F 25.4	小学校 E 612 P 26.8 F 18.6 中学校 E 725 P 30.8 F 21.1	小学校 E 668 P 27.4 F 20.2 中学校 E 784 P 31.9 F 22.9	小学校 E 736 P 27.3 F 24.0 中学校 E 834 P 31.4 F 28.2

【10月のもくひょう】しゅんのしょくざいについてしろう

沖縄でも少しずつ朝晩ずしい風が感じられるようになってきました。
季節は秋!店先にも収穫されたばかりの秋の味覚が目につきます。
おこめ・さつまいも・くり・きのこのほか、かきやりんごといったくだものもおいしい季節です。
給食ではいろいろな食材をとしてみなさんへ「秋」をおとけします。
ぜひ、ご家庭でもテーブルの上に「秋」を感じながら食事を楽しんでください。
〇旬(しゅん)とはその食べものがたくさんとれ、
1年のうちで1番おいしく栄養がある時期のことです。



こ ん だ て	21(月) フルーツナタデココ (むぎごはん) (ルウ) ビーフストロガノフ 牛乳	22(火) みかん ちくぜんに ごはん にくだんごやさいのみそしる 牛乳	23(水) きびなごのからあげ さつまいも からしなのあえもの 牛乳	24(木) あじつけり ホイコーロー ごはん にらたまスープ 牛乳	25(金) ミルク フーダシャー しそごはん さかなのみそしる 牛乳
	小学校 E 609 P 20.8 F 14.4 中学校 E 724 P 23.7 F 16.1	小学校 E 553 P 20.8 F 14.8 中学校 E 660 P 24.8 F 16.9	小学校 E 584 P 23.6 F 16.5 中学校 E 662 P 26.7 F 18.3	小学校 E 571 P 24.6 F 19.7 中学校 E 681 P 28.0 F 22.0	小学校 E 567 P 24.5 F 14.8 中学校 E 666 P 28.3 F 16.0

こ ん だ て	28(月) さばのしおやき ざっくくいりあぶらみそ むぎごはん だいこんにつけ 牛乳	29(火) くわのみジャム アスパラソテー ぜんりゅうふん きのこのスープ 牛乳	30(水) すぶた ぎょうぎ ごはん はるさめスープ 牛乳	31(木)ハロウィン献立 ハロウィンデザート やさいのグラタン パンネ・ミートソース ビーンズサラダ 牛乳	10月10日は 目の 愛護デー 人間の情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見え楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。
	小学校 E 707 P 30.8 F 26.1 中学校 E 848 P 36.5 F 30.3	小学校 E 563 P 24.4 F 21.1 中学校 E 641 P 27.6 F 23.7	小学校 E 634 P 22.5 F 20.7 中学校 E 743 P 25.4 F 22.8	小学校 E 694 P 24.2 F 30.4 中学校 E 766 P 27.6 F 32.9	

※材料・天候によって献立を変更することがあります。