令和6年

10月のよていこんだてひょう

※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。

那覇市立泊小学校（給食室直通）
TEL・FAX　098-917-3474

学校給食の栄養基準量		E=ｴﾈﾙｷﾞｰ	P=ﾀﾝﾊﾟｸ質	F=脂質
	小学校	650	21.1～32.5	14.4～21.7

10月のきゅうしょくもくひょう

・しょっきや、きぐをていねいにあつかおう
・エネルギーのもとになる
　しょくひんについてしろう

10月になりました。
少しずつ涼しい日も出てきて、秋の兆しが見えてきているのではないでしょうか。今月は梨、柿、早生みかんなど、秋に美味しい果実を提供予定です。季節を感じながら食べてもらえると嬉しいです。

		1(火)	2(水) 豆腐の日	3(木)	4(金)
こんだて	漢字クイズ 何と読むのかな?? 答えは↓にあるよ! 鯛 鯵 鮹 鯖 鰆 鰯 鮪 鮃 鮭	きりぼしだいこんとこまつなのあえもの 牛乳 さかなのカレーやき ごはん シカムドゥチ	ごまじゃこあえ 牛乳 きびごはん こうやどうふのたまごとじ	オレンジ やさいのごもくしおいため 牛乳 むぎごはん なめこじる	ハニーサラダ 牛乳 にしょくあげぱん（きなこ・ココア） ミネストローネ
小学校		E 685 P 35.5 F 29.3	E 572 P 24.7 F 15.8	E 534 P 20.4 F 12.1	E 573 P 21.2 F 19.3

	7(月)	8(火)	9(水) カジマヤー	10(木) 目の愛護デー	11(金) 1学期後半終了
こんだて	牛乳 マーミナーチャンプルー ゆかりごはん かきたまじる	なっとう 牛乳 ほうれんそうのおひたし ごはん だいこんとしいたけのコクうまに	なし 牛乳 クーブイリチー ごこくごはん クーリジシ	ジョア ブルーベリーあじ ツナサラダ きのこスパゲティ レンコンつくね	アセロラゼリー 牛乳 もやしのナムル キムタクごはん はるまき
小学校	E 508 P 23.0 F 14.1	E 608 P 26.6 F 19.9	E 526 P 23.0 F 12.5	E 516 P 21.6 F 21.7	E 654 P 16.2 F 27.1

10月16日は 世界食料デー

国連によって世界の食糧問題を考える日として制定されました。
1人ひとりが協力しあい、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。
この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか。

10月10日は 目の愛護デー

人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見て楽しむためにも、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。

		21(月) 2学期前半開始	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)
こんだて		牛乳 ルーをかけてたべてね むぎごはん ポークハヤシ キャベツとコーンのサラダ	ホイコーロー 牛乳 ポークシュウマイ きびごはん たまごスープ	牛乳 おかかあえ さかなのもみじやき むぎごはん さつまじる	プチたいやき 牛乳 「ぐ」と「めん」をいれてたべてね やさいそば ひじきとれんこんのうめマヨサラダ	みかん 牛乳 むぎごはん ビビンバ（にく・やさい） はるさめスープ
小学校		E 586 P 20.4 F 16.1	E 564 P 25.7 F 15.4	E 596 P 25.5 F 17.9	E 540 P 27.6 F 14.2	E 554 P 23.5 F 12.0

		28(月)	29(火)	30(水)	31(木) ハロウィン	10/17は「沖縄そばの日」です
こんだて		かき 牛乳 キャベツのちゅうかサラダ むぎごはん マーボーだいこん	牛乳 こまつなときのこのあえもの うっちんライス カツオカツ	ふりかけ 牛乳 きんぴらごぼう むぎごはん とうふとわかめのみそしる	まめまめサラダ 牛乳 かぼちゃがたハンバーグ ぜんりゅうふんパン パンプキンスープ	 24日は沖縄そばを提供します♪ 沖縄そばが「そば」表示を認められた日です。
小学校		E 604 P 23.4 F 17.5	E 586 P 24.7 F 19.6	E 543 P 21.6 F 14.3	E 615 P 25.7 F 22.6	

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

■漢字クイズのこたえ■
たい　あじ　たこ（「蛸」とも書きます）
さば（「鯖」の字もあります）　さわら　いわし（「鰯」の字もあります）
まぐろ　ひらめ　さけ