令和7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。

こんだて

野菜を食べようレシピ　ほうれんそうのおひたし

<材料　4人分>
ほうれんそう　100g
はくさい　120g
にんじん（千切り）　20g
ちくわ（スライス）1本
★うすくちしょうゆ　小さじ 1・1/2
★さとう　小さじ 1/3
★みりん　小さじ 1/3
削り節　お好みで

<作り方>
① 野菜はさっとゆで水気をきり、食べやすい大きさに切る
② ①と★を和え、お好みで削り節をかける

	1(水) お茶の日	2(木) 豆腐の日	3(金)
	オレンジ にくそぼろとやさいのいためもの まっちゃのふりかけ きびごはん　さつまじる	きりぼしだいこんのはりはりづけ あつやきたまご きびごはん　すきやき	ごぼうサラダ あげパン　サーモンチャウダー
小学校	E 608 P 23.0 F 14.5	E 615 P 24.6 F 16.8	E 684 P 23.2 F 30.0

	6(月) 十五夜	7(火)	8(水)	9(木)	10(金) 1学期後半終了
	じゅうごやゼリー だいこんサラダ ごこくごはん　さといもときのこのカレー	わかめのあえもの さばのゆずみそに きびごはん　けんちんじる	りんご チンジャオロース むぎごはん　ちゅうかスープ	にんじんシリシリー ししゃものごまマヨやき あおなごはん　ゆしどうふ	クレープ タンドリーチキン ピラフ　からしなのツナあえ
小学校	E 638 P 20.0 F 17.9	E 621 P 24.9 F 20.2	E 572 P 21.7 F 12.8	E 548 P 24.2 F 16.7	E 697 P 27.4 F 28.8

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

10月10日は「目の愛護デー」と、「マグロの日」です。
目に良い栄養がたっぷり含まれている、ブルーベリーのクレープと、まぐろ（ツナ）を使ったサラダが登場します♪
ツナは、「キハダマグロ」というマグロからつくられています。

こんだて

	20(月) 2学期前半開始	21(火)	22(水)	23(木)	24(金) 10月17日は「沖縄そば」の日
	スイートべにいも タコライス　まめとこくもつのスープ	なし シークヮーサーすぶた きびごはん　むらくもスープ	マーミナーチャンプルー さんまのおかかに きびごはん　とうがんじる	てづくりタンナファクルー もずくどん　チンゲンサイのスープ	わせみかん 「めん」をいれてたべてね やさいそば　ミミガーのすみそあえ
小学校	E 667 P 23.1 F 21.0	E 582 P 19.7 F 13.1	E 590 P 25.3 F 17.7	E 596 P 22.1 F 11.5	E 519 P 27.5 F 13.1

	27(月) カジマヤー（97歳のお祝い）	28(火)	29(水)	30(木)	31(金) ハロウィン
	ウサチ グルクンのからあげ くろまいごはん　イナムドゥチ	なっとう ブロッコリーのアーモンドあえ きびごはん　につけ	おからサラダ ミートボールスパゲッティ　やさいグラタン	かき ひじきいため ゆかりごはん　かきたまじる	かぼちゃプリン チリコンカン ハロウィンハンバーグ あみパン　パンプキンスープ
小学校	E 601 P 27.7 F 17.0	E 621 P 27.3 F 18.1	E 705 P 20.5 F 35.3	E 556 P 22.8 F 14.8	E 682 P 27.1 F 25.3

※材料・天候によって献立を変更することがあります。