

10月の予定献立表

※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	体内ではたつき
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	体の調子をととのえる

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	21.1g~32.5g
中学校	830	27.0g~41.5g	18.4g~27.7g

10月給食目標 ★体を作るたんぱく質の取り方を考えよう

Protein

たんぱく質は、体を作る栄養素で、人間の体内で水分に次いで多い成分です。筋肉や血液、臓器など、体の大切な組織を作るほか病気やけがに対する免疫機能を高める働きもあります。不足してしまうと、筋力や体力が衰えたり感染症にもかかりやすくなったりしますので注意が必要です。特に成長期にこそ大切な栄養素です。丈夫な体づくりのためにもしっかりたんぱく質をとるようにしましょう。たんぱく質は肉類、魚介類、卵、豆類、豆腐、牛乳、乳製品などに多く含まれています。いろいろな食品からとるように心がけましょう。



今月の学校行事

★25日(月)
若狭小学校
運動会振替休



1(金)上手に取ろうたんぱく質



E	603	P	25.1	F	20.7
E	733	P	28.1	F	22.1

こ ん だ て	4(月)もっと魚を食べよう!	5(火)デークニって何??	6(水)もやしはどこで作られる?	7(木)アガラサーって何?	8(金)野菜の色栄養の違いは?
	<p>きびなごのから揚げ</p> <p>きゅうりのいそ香あえ</p> <p>クファージュシー</p>	<p>デークニーイリチー</p> <p>和風肉だんご 冬瓜のみそ汁</p> <p>むぎごはん</p>	<p>ミルメークココア</p> <p>もやしのナムル</p> <p>マーボー冬瓜</p> <p>むぎごはん</p>	<p>黒糖アガラサー</p> <p>豚肉春雨いため</p> <p>もずくぞうすい</p>	<p>えびすかぼちゃコロッケ</p> <p>小松菜のあえもの</p> <p>きのこスパゲティー</p>
小学校	E 630 P 24.1 F 16.0	E 610 P 19.3 F 15.1	E 561 P 22.1 F 18.0	E 610 P 20.5 F 25.2	E 540 P 19.7 F 22.8
中学校	E 740 P 27.3 F 17.4	E 700 P 22.7 F 16.7	E 704 P 25.6 F 20.0	E 690 P 22.4 F 26.5	E 650 P 22.7 F 26.3
こ ん だ て	11(月)スポーツをしているあなたへ	12(火)ビタミンで体の調子を整える	13(水)規則正しい生活を!	10月10日は、目の愛護デー! 目の健康に良い食べ物	
	<p>厚揚げ肉みそ そぼろ丼</p> <p>にらたま汁</p> <p>むぎごはん</p>	<p>カーブチー(みかん)</p> <p>千切りイリチー</p> <p>シカムドゥチ</p> <p>青菜ごはん</p>	<p>梨</p> <p>大根の梅あえ</p> <p>ポーク ストロガノフ</p> <p>ごはん</p>	<p>ビタミンA</p> <p>うなぎ、レバー、にんじん、ほうれん草など</p> <p>アントシアニン</p> <p>ブルーベリー、ぶどう、なすなど</p> <p>ビタミンAは目の粘膜と深い関係があり不足すると目が乾燥したりします。ビタミンAは油を使って料理すると吸収されやすくなります。また、ブルーベリー、ぶどう、なすなどに含まれるアントシアニンは、目の疲労回復に効果があると言われています</p>	
小学校	E 660 P 23.3 F 19.8	E 512 P 22.0 F 12.6	E 610 P 21.2 F 14.8		
中学校	E 715 P 27.3 F 22.3	E 643 P 26.1 F 13.7	E 750 P 25.1 F 16.5		
こ ん だ て	18(月)2学期前半がスタート!!	19(火)マナー違反に注意!	20(水)春雨は何からできるの?	21(木)どうして苦手なの?	22(金)わかめを多く食べる国は
	<p>カラフルボールのポンチ</p> <p>島野菜カレー</p> <p>むぎごはん</p>	<p>コーンサラダ</p> <p>ミネストローネ スープ</p> <p>ココアあげパン</p>	<p>春巻</p> <p>春雨サラダ</p> <p>中華おこわ</p>	<p>はいがふりかけ</p> <p>ヌンクグァー</p> <p>ゆしどうふ汁</p> <p>ごはん</p>	<p>ミニフィッシュ</p> <p>豚キムチ</p> <p>いため わかめスープ</p> <p>ごはん</p>
小学校	E 633 P 21.9 F 17.6	E 614 P 24.4 F 21.9	E 640 P 19.6 F 19.0	E 520 P 21.9 F 15.6	E 530 P 20.0 F 12.2
中学校	E 815 P 25.8 F 19.7	E 746 P 29.1 F 25.1	E 770 P 22.8 F 21.9	E 636 P 25.8 F 17.2	E 680 P 23.3 F 13.2
こ ん だ て	25(月)健康に暮らすための約束	26(火)生まれた川に戻る魚は?	27(水)食べることは命を頂くこと	28(木)基本の献立とは?	29(金)かぼちゃの栄養
	<p>うむくじ天ぷら</p> <p>キャベツとコーンのサラダ</p> <p>すきやき風うどん</p>	<p>早生みかん</p> <p>ガーリック炒め</p> <p>石狩汁</p> <p>ごはん</p>	<p>ほうれんそう オムレツ</p> <p>大根サラダ</p> <p>カレーピラフ</p>	<p>小松菜の煮びたし</p> <p>魚のシークワサー 風味焼き</p> <p>なめこのみそ汁</p> <p>むぎごはん</p>	<p>イタリアンサラダ</p> <p>ハンバーグきのこソースかけ</p> <p>パンプキン スープ</p> <p>バーガーパン</p>
小学校	E 630 P 21.3 F 17.7	E 640 P 24.8 F 13.7	E 605 P 20.8 F 25.8	E 590 P 20.0 F 12.3	E 541 P 21.2 F 18.3
中学校	E 710 P 24.2 F 18.6	E 725 P 29.5 F 15.1	E 721 P 24.5 F 31.0	E 710 P 23.6 F 13.3	E 712 P 27.0 F 21.5

※10月使用分の加工品の産地に関しましては、那覇市教育委員会ホームページの「銘苺給食センター」でのご確認をお願い致します。