

令和4年

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。
※材料・天候によって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

学校給食の栄養基準量	C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質	
	小学校	650	24	18
	中学校	830	31	23

こ ん だ て	3(月) お話給食	4(火)	5(水) お話給食	6(木)	7(金) 目の愛護デー献立・お話給食
小学校	C 590 P 22.1 F 20.8	C 537 P 25.8 F 17.6	C 658 P 27.2 F 29.9	C 572 P 23.2 F 18.3	C 627 P 24.5 F 26
中学校	C 590 P 22.1 F 20.8	C 654 P 30.9 F 20.3	C 821 P 33.7 F 35.7	C 674 P 27.5 F 21	C 694 P 27.7 F 27.8
こ ん だ て	10(月) スポーツの日	11(火)	12(水) お話給食	13(木)	14(金) 世界食料デー献立
小学校	C 543 P 19.9 F 16.6	C 540 P 22.7 F 13.4	C 567 P 27.4 F 20.7	C 563 P 25.8 F 16.5	
中学校	C 670 P 22.9 F 18.4	C 643 P 26.6 F 14.7	C 682 P 32.2 F 23.7	C 649 P 29.5 F 18.1	
こ ん だ て	17(月)	18(火) お話給食	19(水) 食育の日献立	20(木)	21(金)
小学校	C 558 P 20 F 16.4	C 651 P 26.1 F 25.2	C 559 P 26.6 F 14.6	C 600 P 22 F 21.3	C 477 P 27.6 F 16.9
中学校	C 671 P 23.4 F 18.3	C 783 P 31.3 F 28.9	C 671 P 31.1 F 16	C 746 P 26.6 F 25.1	C 534 P 31.6 F 18.7
こ ん だ て	24(月)	25(火) お話給食	26(水)	27(木)	28(金)
小学校	C 490 P 23.2 F 17.4	C 500 P 24.4 F 20.7	C 506 P 21.1 F 20.2	C 546 P 25.9 F 15.6	C 548 P 25.9 F 18.2
中学校	C 592 P 27.8 F 19.3	C 579 P 28.3 F 23.6	中学校欠食	C 651 P 30.2 F 17.6	C 658 P 30.2 F 20.3
こ ん だ て	31(月) ハロウィン・お話給食	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">お話給食</p> <p>“読書の秋” “食欲の秋” に合わせて、本に出てくる料理が食べられる『お話給食』を10月の献立で実施します。これをきっかけに、児童生徒のみなさんに食育と読書の両方に興味関心を持ってもらえると嬉しいです。</p> <ul style="list-style-type: none"> 10月3日(月) ポカポカスープ (絵本: ポカポカスープ) 10月5日(水) かぼちゃスープ (絵本: 14匹のかぼちゃ) 10月7日(金) なすのミートスパゲティ (本: ぎょうれつのできるスパゲティやさん) 10月12日(水) まめまめみそ汁 (絵本: だいずさんちはだいかぞく) 10月18日(火) カステラ (絵本: ぐりとぐら) 10月25日(火) りっちゃんの元気サラダ (本: 小学1年生国語) 10月31日(月) カレー (本: こまったさんのカレーライス) </div>			
		<p>10月行事予定</p> <p>10/3(月) 北中欠食</p> <p>10/11(火) 島小3年欠食</p> <p>10/13(木)~10/14(金) 島小6年欠食</p> <p>10/19(水)~10/20(木) 北小5年欠食</p> <p>10/26(水) 北中欠食</p> <p>10/31(月) 幼稚園欠食</p>			
小学校	C 608 P 19.9 F 19.7				
中学校	C 730 P 22.8 F 22.2				



給食の残菜について

現在、日本では食べ物のみちあふれていて、食べずに捨てられたりしているものがたくさんあります。給食でも、子どもたちの嗜好の偏りにより、野菜料理や豆・海藻などの料理の残量が増える傾向にあります。世界では食べ物がなく飢えに苦しんでいる子どもたちがたくさんいます。私たちももう一度、食べられることに感謝し、食べ物について考えてみましょう。

