

令和5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。



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	2(月)	3(火)	4(水) 目の愛護週間	5(木) 目の愛護週間献立	6(金) スポーツの日献立
	手作りミートローフ コーンピラフ 秋野菜のポトフ	ミルクおから 野菜チップス ごはん 鶏汁	もずくり 厚揚げと野菜のみそ炒め ごはん 沢煮椀	ブルーベリーケーキ きのこのペペロンチーノ ココロサラダ	くだもの スタミナ丼 ごはん すまし汁
小学校	C 551 P 24.1 F 21.1	C 554 P 21.2 F 16.4	C 505 P 22.7 F 13.8	C 611 P 19 F 29.7	C 585 P 19.5 F 22.9
中学校	C 632 P 27.7 F 23.6	C 662 P 24.6 F 18.2	C 606 P 26.5 F 15.1	C 707 P 21.3 F 34	C 702 P 22.3 F 26.1
こ ん だ て	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
	スポーツの日	キムチ和え 黒糖ビーンズ ごはん マーボー春雨	焼き栗コロッケ うっちゃんライス 豆と野菜のスープ	チキンのマーレード焼き ブロッコリーサラダ なかよしパン パンプキンポタージュ	じゃが芋のきんぴら炒め いかの生姜焼き ごはん 冬瓜のみそ汁
小学校	C P F	C 559 P 20.1 F 16.4	C 533 P 18.2 F 18.2	C 630 P 25.1 F 27.3	C 546 P 25.9 F 17.4
中学校	C P F	C 668 P 23.1 F 18.2	C 637 P 20.9 F 20.8	C 775 P 30.8 F 32.1	C 658 P 30.5 F 19.8
こ ん だ て	16(月)	17(火) そばの日	18(水)	19(木) 食育の日	20(金) カジマヤー給食
	魚のもみじ焼き きのこごはん 豆乳みそ汁	手づくりアガラサー 肉野菜そば いんげんのごま和え	春雨サラダ きびなごの甘醤油かけ ごはん 肉団子と白菜のスープ	アセラジュレ入りフルーツポンチ ごまジャコ和え 麦ごはん カレーライス	ひじきのふりかけ 野菜チャンプルー 黒米ごはん ソーキ汁
小学校	C 533 P 26.5 F 18.4	C 634 P 25.2 F 21.5	C 508 P 19.8 F 14.2	C 617 P 20.5 F 15.8	C 547 P 24.2 F 17.1
中学校	C 641 P 32 F 20.7	C 758 P 29.8 F 24.3	C 608 P 22.9 F 15.5	C 742 P 23.6 F 17.5	C 658 P 27.8 F 19
こ ん だ て	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
	さばの塩焼き 栗入り炊き込みごはん ねめこ汁	ごぼうのチンジャオロース ごはん 卵のスープ	くだもの コッペパン 白菜とさつまいものシチュー	豆腐の 大根の梅肉和え もずくあんかけ ごはん 田舎汁	からし菜のツナ和え 佃煮 ごはん 冬瓜のそぼろ煮
小学校	C 607 P 32.9 F 25.3	C 517 P 20.7 F 16.8	C 612 P 23 F 21	C 498 P 17.3 F 13.8	C 532 P 22.7 F 16.8
中学校	C 611 P 29 F 21.4	C 618 P 23.7 F 18.8	C 696 P 26.1 F 23.5	C 608 P 20.6 F 15.7	C 636 P 26.5 F 18.7
こ ん だ て	30(月) 世界のうちなーんちゅ大会(パルー料理)	31(火)	目によい食べ物を食べましょう		10月の欠食予定
	くだもの ロモサルタード ごはん カルドデボヨ	チーズ タクスマイト 野菜 わかめと豆腐のスープ	10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。		
小学校	C 549 P 23.7 F 14.4	C 538 P 23.9 F 19.2			2日(月) 北中城中
中学校	C 653 P 27.5 F 15.8	C 639 P 27.3 F 20.9			12日(木) 島小6年
					13日(金) 島小6年
					20日(金) 北小5年
					23日(月) 北小5年

健康な体をつくる食事の仕方

■1日3食、栄養バランスよく食べる

主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい食事をしましょう。

■ゆっくりよくかんで食べる

よくかむと食べ物の消化がよくなり栄養を吸収しやすくなります。また、脳の満腹中枢を刺激して、食べすぎを防ぎます。

■油や砂糖の多い食べ物を食べすぎない

脂質や糖分はエネルギー源などになりますが、とりすぎると肥満の原因になるので気をつけましょう。



「かじまや〜」ってなに？

カジマヤーとは風車のことで、97歳になると人はだれでも童心にかえるとされ、本人に風車を持たせて盛大に祝います。

カジマヤーのお祝いは、かつては非常にまれなことであったので、村人たちがその長寿にあやかりとお祝いに駆けつけ、集落全体で祝うことが多かったようです。

私たちが長寿をあやかって、健康で長生きをしたいですね。

