

10月の予定献立表

※材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。

※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性のある物や丸くツルツルした食材等は、よくかんで気を付けて食べましょう。

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「アレルギー献立表」で内容を必ず確認しましょう。学校においても毎日確認してください。

食品群	体内でのはたらき
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 kcal	21.1~32.5g
中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g	

こ ん だ て	今月の糸満市産の野菜 	1(火)食事のマナー ジャーマンポテト あげばん 兼小、兼中 黒糖パン その他の学校	2(水)カジマヤー♪ 千切りイリチー ごはん イナムドゥチ	3(木)ごはんの良さ 冬瓜のそばろ あんかけ ごはん 具沢山みそ汁	4(金)栗の秘密 とっとチーズ ミート スパゲティー 焼き栗コロケ
こ ん だ て	7(月)すききらい かぼちゃひき肉 フライ ごはん 沖縄風煮つけ	8(火)秋野菜 じゃがいもの 塩こうじ煮 ごはん 秋野菜の豚汁	9(水)かぜ予防! チキンと野菜 のトマト煮 コッペパン ツナチャウダー	10(木)大根のひみつ いわしの味噌煮 ごはん 大根のうま煮	11(金)考えよう!間食 肉そばろ ごはん カニカマと豆腐 のスープ
こ ん だ て	14(月)スポーツの日 	15(火)和食配膳 ひじき炒め ごはん 鶏汁	16(水)世界食糧デー 和風ドレッシング 人参とチキン の温サラダ 秋の香り 全粒粉パン シチュー	17(木)生活習慣病を予防しよう 温州みかん 親子丼 ごはん 澄まし汁	18(金)栄養いっぱい魚 赤魚甘酢あんかけ ごはん じゃがマーボー
こ ん だ て	21(月)にんじんしりしりー にんじん シリシリー ごはん アーサ汁	22(火)パッションフルーツゼリー パッションフルーツ ゼリー ポークケチャップ コッペパン 野菜スープ	23(水)バランスえお考えよう 黄桃 ごはん ピリ辛肉じゃが	24(木)朝ごはんパワー サウザン ドレッシング 温野菜サラダ ごはん 秋野菜カレー	25(金)みそ 豚肉とごぼう の甘辛煮 ごはん みそ汁
こ ん だ て	28(月)けんちん汁 ミートボールと野菜の 黒酢あんかけ ごはん けんちん汁	29(火)カルシウム フルーツポンチ ポーク コッペパン ストロガノフ	30(水)食事のあいさつ 鶏肉と野菜の オイスターソース炒め ごはん 中華スープ	31(木)ハロウィン ハロウィン デザート きのこベーコン の豆乳パスタ ほうれん草 オムレツ	

目の健康に役立つ食べ物とは?

近年、裸眼視力1.0未満の小中学生は年々増加傾向にあり年代が上がるにつれてその割合が高なっています。皆さんは携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか?

10月10日の「目の愛護デー」に合わせて目の健康について考えてみましょう。

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロチノイド」の一種「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。β-カロテンは、体内で効率良くビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増

給食時間にできる食品ロス削減の取り組み 一人ひとりが意識して!!

自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する

給食から、バランスのよい食事について学ぶ

食器を大切に使う

食べられる人は、なるべく残さず食べる

ビタミンAを多く含む

レバー うなぎ ぎんだら 卵(卵黄)

ルテインを多く含む

ほうれん草 ブロccoli

β-カロテンを多く含む

にんじん ほうれん草 かぼちゃ しゅんぎく

ゼアキサンチンを多く含む

トウモロコシ パプリカ

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

秋に美味しい食べ物

新米、里いも、さつまいも、かぼちゃ、なす、栗、まつたけ、梨、ぶどう、柿、サンマ、カツオ、サケ、サバ