



学校給食の 栄養基準量	E=1人あたり 650kcal	P=タンパク質 21.1~32.5g	F=脂質 14.4~21.7g
----------------	--------------------	-----------------------	--------------------

こ ん だ て & お も い	たいせつにたべよう がつ しょうひん 10月は食品ロス さくげん げっかん 削減月間です。	目の愛護デー 今日の給食	1(水)スタミナつけよう納豆 キャベツのおかかあえ なっとうみそ ごはん 春雨と野菜の煮つけ ねば つよ ちから 粘り強い力 E 600 P 22.6 F 12.9	2(木)秋のくだもの：なし なし にくやさしいため 厚揚げの おかか和え おきなわそば えいよう なしの栄養 E 535 P 26.2 F 19.7	3(金)スポーツの秋 手作りアガラサー カレーそばろ井 ごはん ひじきのツナあえ エネルギーのもとになる食べ物 E 644 P 24.8 F 16.4
	えいようか				
こ ん だ て & お も い	6(月)目のえいよう：DHA 十五夜だいふく 小魚から揚げ 秋のくりおこわ 大根とわかめの あえもの きゅうれきぎょうじ じゅうごや 旧暦行事：十五夜 E 587 P 26.6 F 16.6	7(火)ビタミンA ぶたしゃぶサラダ フルーツしらたま スパゲティーカルボナーラ め 目をよくするえいよう E 550 P 23.2 F 19.2	8(水)目によいたべもの ブルーベリー ジャム ベーコンかりかりサラダ 米粉かぼちゃシチュー コッペパン ブルーベリーのひみつ E 549 P 21.1 F 19.9	9(木)べにいものいろ べにいもごま だんご タマナーチャンプルー ごはん あかうおの みそしる しょくじ め たいせつ 食事でも目を大切に E 627 P 25.3 F 17.4	10(金)1学期修了式 スライスパン タコライス ごはん アーサ汁 かいそう 海藻のミネラルパワー E 592 P 24.6 F 16.5
	えいようか				
10月の給食目標『食品のはたらきについてかんがえよう』 主食(しゅしょく)は おもにきいろの栄養 ごはん、パン、めん エネルギーになる 副菜(ふくさい)は おもにみどりの栄養 やさしい、きのこなど 体をととのえる 主菜(しゅさい)は おもにあかの栄養 肉、魚、卵、豆など 体を作るもとなる 目の健康に ビタミンA を! ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。 ★目のえいよう給食ウィーク【6日～10日】 目に良い食べ物、栄養素をすこし紹介！ ☆ビタミンA ☆アントシアニン(ブルーベリー、べにいも) ☆ミネラル ☆(牛乳、レバー、かいそう、たまごなど) ☆サバやイワシなどの魚のあぐら(DHA) ☆					
こ ん だ て & お も い	20(月)2学期始業式 ミルメーク 大根サラダ 米粉ハヤシライス ごはん た たいちよう ととの 食べて体調を整えよう E 589 P 24.0 F 16.1	21(火)よくかんでたべよう プロテイン サラダ 白いんげん豆のポタージュ なかよしあげパン た しっかりかんで食べよう E 550 P 22.4 F 20.3	22(水)きいろのえいよう りんご たくあんのごまあえ ごはん 塩豚肉じゃが からだ ごはん で体をあたためる E 598 P 21.0 F 17.7	23(木)おからのえいよう おからチーズ いため いわしのしょうがに きのこかきたま汁 ごはん なに おからは何からできる E 581 P 28.1 F 17.5	24(金)くりを食べよう やきぐりコロッケ ごまじゃこサラダ とりごぼうたきこみごはん えいよう くりの栄養 E 594 P 21.9 F 21.8
	えいようか				
こ ん だ て & お も い	27(月)行事：カジマヤー せんぎり イリチー 出世魚のぶりメンチカツ くろまいごはん イナムドウチ カジマヤーユーエー E 593 P 23.9 F 18.5	28(火)秋のくだもの：かき かき パンサンズー ごはん マーボー だいこん かきのえいよう E 576 P 22.6 F 16.1	29(水)大豆を食べよう てづくりきなこクッキー さんしょくそばろいため ごはん とうふのみそ汁 だいず からだ つよ 大豆が体を強くする E 727 P 27.4 F 26.5	30(木)那覇の市魚：まぐろ はくさいサラダ マッシュルームスープ けんさんマグロピラフ うみ マグロがとれる海 E 501 P 20.2 F 12.4	31(金)かぼちゃのなぜ パンプキン デザート セリィ かぼちゃハンバーグ ツナコーンサラダ わふうスパゲティー よぼう かぼちゃでカゼ予防 E 561 P 24.2 F 22.6
	えいようか				