

令和7年
10月 の予定こんだて表



那覇市立真嘉比小学校
TEL: 917-3473
FAX: 917-3473

※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	体内での役割
赤の食品	血やにく、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

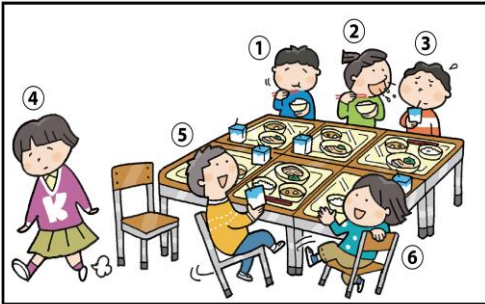
学校給食の栄養基準量	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校	650	21.1~32.5	14.4~21.7

こんだて	10月 給食目標 正しい食事マナーを身につけよう 規則正しい食事をしよう	いただきます 食べ物とはもともと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。 大切な食事のあいさつ ごちそうさま 漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。	1(水) やさいのうめマヨあえ なし 牛乳 おぎごはん とりだいこんのみそに あつあげ、とりにく、ぎゅうにゅう、みそ 卵なしマヨネーズ、さとう、あぶら、ごま、おぎ、こめ こんにやく、キャベツ、きゅうり、だいこん、ゴーヤ、にんじん、れんこん、なし、しいたけ、うめ、しそ、にんにく、いんげん E 600 P 23.9 F 20.6	2(木) あんかけとうふハンバーグ マーコット オレンジ 牛乳 ふきよせごはん パパイアあまずあえ あぶらあげ、とりにく、ぎゅうにゅう、とうふ こめ、くり、さとう、あぶら、てんぷん、ごま きゅうり、ごぼう、しょうが、たまねぎ、にんじん、ねぎ、マーコット、オレンジ、パパイア、レモン、しいたけ、しめじ、まいたけ、えだまめ E 577 P 24.6 F 18.2	3(金) にんじんシリシリ 牛乳 さんまのかばやき おぎごはん もずくのねばとろじる とうふ、ポーク、ぎゅうにゅう、もずく、たまご、さんま さとう、あぶら、てんぷん、おぎ、こめ、こめこ オクラ、にんじん、ながねぎ、えのきたけ、なめこ、しょうが、いんげん E 588 P 23.7 F 20.7
------	---	--	--	---	---

こんだて	6(月) お月見こんだて	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
あかきみどり	こまつなのおひたし おつきみだいふく くるまふナゲット ゆかりごはん おつきみじる あぶらあげ、とりにく、ぎゅうにゅう、みそ、ふ、いんげん、なめ、とうにゅう きといも、さとう、こめ、あぶら、こめこ、さつまいも、てんぷん だいこん、にんじん、ながねぎ、はくさい、えのきたけ、しめじ、しそ、こまつな、にんにく E 610 P 24.0 F 14.6	はなやさいサラダ 牛乳 コーントースト コンソメスープ じゃがいも、卵なしマヨネーズ、ドレッシング、しよ、パン キャベツ、セロリ、たまねぎ、にんじん、あかピーマン、しめじ、パセリ、ブロッコリー、カリフラワー、コーン E 542 P 22.8 F 21.6	とりにくとやさいのごまいため りんご 牛乳 おぎごはん ちゃんぽんふうスープ とうにゅう、ぶたにく、とりにく、ぎゅうにゅう、イカ、えび、あさり、なると さとう、ごまあぶら、てんぷん、ごま、おぎ、こめ キャベツ、ごぼう、だいこん、にんじん、もやし、りんご、きくらげ、しいたけ、しょうが、チンゲンサイ、コーン E 596 P 24.1 F 19.6	てりやきつくね ジョア(ブルーベリー) キャベツのわふうスナゲティ おimotoおまめのサラダ のり、ぶたにく、ベーコン、ひよこまめ、えんどう、めい、いんげん、なめ、とりにく、だいず スナゲティ、さつまいも、べにいも、卵なしマヨネーズ、さとう、あぶら、てんぷん、げんまい、パンこ キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、にんにく E 520 P 22.1 F 16.6	てづくりバナナケーキ 牛乳 まぐろdeキーマカレー(おぎごはん・く) きのこスープ ぎゅうにゅう、だいず、たまご、ぶたレバー、まぐろ さとう、ごまご、おぎ、こめ、乳なしマーガリン たまねぎ、とうがん、にんじん、ピーマン、バナナ、えのきたけ、しいたけ、しめじ、にんにく、しょうが、こまつな、コーン E 652 P 23.4 F 17.6

マナー違反は
だーれだ

右の絵の中にマナー違反をしている人が4人います。だれがどんなマナー違反をしているのかを考えてみましょう。



- 答え
- ②は口の中に食べ物が入ったまま話をしています。中の食べ物が見えたり飛んだりしています。
 - ④は食事中に立ち歩いています。周りの人が落ち着けなくなります。
 - ⑤、⑥はいすを揺らしています。後ろに倒れると危険です。

10月10日は・・・

目の愛護デー

マグロの日

ブルーベリーなどに多く含まれる「アントシアニン」は目の健康を守ってくれます。目により食べ物を積極的に取り入れていきましょう。また、日頃から目を気づかい、定期的に休ませることも大切です。9日にはブルーベリーや紅芋を使ったメニューが出ます。しっかり食べましょう!

沖縄県は、マグロの産地として有名です。

その中でも、県内で一番マグロがとれるのが那覇市です。

那覇市の泊港には、新鮮なマグロがたくさん並んでいます。

10月10日は、まぐろを使ったキーマカレーをお楽しみに♪

こんだて	20(月) 2学期前半スタート	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
あかきみどり	あおじそサラダ クリームだいふく とうにゅうリゾット ケチャップミートボール とうにゅう、ウインナー、とりにく、ぎゅうにゅう、いんげん、なめ、みそ、わかめ こめ、さとう、てんぷん、乳なしマーガリン、ドレッシング、あぶら、もちこ きゅうり、たまねぎ、にんじん、あかピーマン、れんこん、しめじ、パセリ、にんにく、ブロッコリー、コーン E 521 P 21.8 F 21.5	とうふチャンプルー 牛乳 あかうおのごまみそやき おぎごはん とうがんのすりながしじる とうふ、あかうお、ぶたにく、ぎゅうにゅう、みそ さとう、あぶら、てんぷん、ごま、おぎ、こめ キャベツ、しょうが、たまねぎ、とうがん、にんじん、ねぎ E 570 P 28.6 F 17.1	カルフィッシュ 牛乳 すきやきうどん やきぐりコロッケ とうふ、ぎゅうにゅう、ぎゅうにゅう、いわし うどん、さとう、あぶら、じゃがいも、くり、さつまいも、パンこ、ごまご、てんぷん、こめこ にんじん、ながねぎ、はくさい、えのきたけ、しいたけ、ほうれんそう E 473 P 23.3 F 21.5	かき 牛乳 きぬがさどん(おぎごはん・く) アーサーのみそしる あぶらあげ、とりにく、ぎゅうにゅう、みそ、アーサー、たまご さとう、てんぷん、おぎ、こめ たまねぎ、とうがん、にんじん、ながねぎ、ねぎ、かき、えのきたけ E 605 P 25.5 F 18.8	こうはくサラダ 牛乳 ミルメーク(カツ) カツカレー(おぎごはん) カレー とりにく、ぎゅうにゅう、だいず、ぶたレバー、かまぼこ、ぶたにく じゃがいも、ドレッシング、あぶら、ごま、ごまご、おぎ、こめ、乳なしマーガリン、さとう、ココア、パンこ、てんぷん カリフラワー、たまねぎ、にんじん、はくさい、ピーマン、あかピーマン、トマト、にんにく E 691 P 22.2 F 20.8
こんだて	27(月) うんどうかいふりかえきゅうじつ 運動会振替休日	28(火)	29(水)	30(木)	31(金) ハロウィンこんだて
あかきみどり	おつかれもんゼリー 牛乳 おぎごはん まめめのみそしる とうふ、とうにゅう、ぶたにく、ぎゅうにゅう、だいず、みそ、あおだいず じゃがいも、ごまあぶら、ごま、きび、こめ、さとう キャベツ、みずな、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、しめじ、にんにく、レモン E 601 P 24.9 F 18.7	ぶたにくのねぎしおいため 牛乳 おつかれもんゼリー おぎごはん まめめのみそしる ぶたにく、ぎゅうにゅう、みそ、たまご、きび、ご、みそ、あおだいず さとう、ごま、おぎ、こめ、あぶら、パンこ、ごまご キャベツ、みずな、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、しめじ、にんにく、レモン E 601 P 24.9 F 18.7	ごまみそあえ オレンジ 牛乳 おぎごはん クーリジシ ぶたにく、ぎゅうにゅう、みそ、たまご、きび、ご、みそ、あおだいず さとう、ごま、おぎ、こめ、あぶら、パンこ、ごまご こんにやく、キャベツ、きゅうり、とうがん、にんじん、にんじん、エリンギ、オレンジ、たまねぎ E 586 P 25.7 F 17.0	アーモンドあえ 牛乳 おぎごはん キャベツとコーンのみそしる とりにく、ぎゅうにゅう、みそ 卵なしマヨネーズ、さとう、アーモンド、おぎ、こめ、乳なしマーガリン キャベツ、にんじん、ねぎ、はくさい、もやし、こまつな、コーン E 579 P 23.8 F 20.8	パンプキンパバロア 牛乳 ハロウィンサラダ あみパン まっかなソーセージ まじよのスープ とうにゅう、とりにく、ぎゅうにゅう、ひよこまめ、ウインナー じゃがいも、卵なしマヨネーズ、ドレッシング、さとう、あぶら、てんぷん、ごまご、べにいも、ななやし、乳なしマーガリン キャベツ、おらきキャベツ、たまねぎ、トマト、にんじん、パセリ、にんにく、コーン、かぼちゃ E 606 P 24.4 F 20.8