



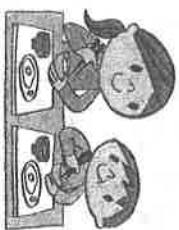
食品群	体内での働き
赤い食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

※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、骨がある可能性がありますので、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。家庭・学校においても毎日確認してください。

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	14.4~21.7g
中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て
いおにくじやが ごはん あきやさいの とんじる	いちごジヤム (その他学校のみ) チリコンカン うめカリカリごはん だいこんのうまに	いわしのしょうがに ごはん きんぴらごぼう ぐたぐたさん みそしる	チンジャオロース ごはん たまごいり ちゅうかさーず	アリン キャベツのメンチカツ 青菜のバター醤油パスタ
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て
さばいりそぼろめし ごはん のっぺいじる	ぶたにくとあおな のオイスターいため ごはん つくねじる	リンゴジヤム (その他学校のみ) 野菜のガーリックソテー マカロニの クリーム スープ	琉球料理の日献立 糸満市から頂きました! パッションフルーツゼリー あつやきたまご ごはん おきなわふうにつけ	カジャマヤー献立 オレンジ クレープ イナムボウチ ごはん
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て
ベビーチーズ ぶたキムチ ごはん はるさめスープ	糸満産イカ献立 はるまき ごはん 糸満産イカ中華丼	さつま芋と栗のタルト にくだんご (小1・中2こ) こくとうパンクラムチャウダー	ミックスナッツ おやこどん ごはん すましじる	いまがわやき 魚としつぽに気を付 けて食べてね! タルタルソース アジフライ ごはん ごもくじる
30(月)	31(火)	☆10月10日は目の愛護デー☆ 目の健康のために良い食べ物と目に入れて、目を大切に! ・ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする(緑黄色野菜・レバー・バター) ・ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする(レバー・豚肉・ウナギ・麦) ・ビタミンC 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・サツマイモ)		
こ ん だ て	こ ん だ て	~10/27(金)の 「アジフライ」について~ アジフライは骨がある場合があるので、気を付けて食べるようにしてください。また、しつぽが折れたり、欠けたりなどして衣につくことがあります。		

朝ごはんを食べよう!



- 朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしたり、いらいらしたり、元気に活動ができません。勉強や運動ができるように朝ごはんをしっかり食べましょう!

忙しい朝には... イキウオにぎい!

おかずを多めに作り、ごはんに混ぜ込むだけで栄養満点のおにぎりになります!



- こんなおかずがおすすめ!
- ★ひじきの煮物
- ★きんぴらごぼう
- ★そぼろ
- ★肉じゃが

手が菌の運び屋に?!

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまふのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかりと手を洗うことが大切です。



糸満産のパッションフルーツ

10月は糸満市のパッションフルーツゼリーとイカを出します。糸満産のおいしい味覚たっぷりです。

令和5年10月アレルギー献立表

※「アレルギー献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。
※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に献立の内容を必ず確認しましょう。家庭、学校においても毎日確認してください。

[illegible]

推選義務
養務
さげ、さ
も、や
他 ア…あさり、マ…マングロー

卵…卵、乳…乳及び乳製品、麦…小麦、ヒ…落花生、そ…そば、エ…えび、カ…かに
あ…あわび、イ…いか、い…いくら、オ…オレシジ、キ、キウイフルーヅ、牛…牛肉、く…くるみ
さば、豆…大豆、鶏…鶏肉、カ…カシューナッツ、バ…バナナ、豚…豚肉、ま…まつたけ
も…もやし、り…りんご、せ…せうちん、ご…ごま、アモ…アーモンド

※食を食する前に内容を確認しましょう。

※醤油と酢に「含まれる小麦」と「大豆」は表示してありませんが、微量の小麦・大豆成分が含まれております。
※のり、カエリ、きざたまご、カタクマシロシ、トナリ、ミズナ、ホウレンソウ、ゆず、ゆず皮、ゆず葉、ゆず実、ゆず種、ゆず皮、ゆず葉、ゆず実、ゆず種

(ア) サ、もずくの養殖場には、ヨコエビ類が生息しています※ヨコエビは、食物アレルギーマーク表示対象外です。)

※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。

※加工品に関しては、表示義務(7品目)と推奨義務(21品目)のみ表示しております。

詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください。