電話番号 098-895-8457

<10月:給食指導の目標>:小中学校共通目標

食事を楽しむ環境を整えよう



〈給食センターニュース〉学校帰川に給食センターに、子どもたちがやってくる。「今日の給食、全部食べたよ」と、数人が完食したことを伝えたいようである。「すごいね!」と褒めながら「何がおいしかった?」と聞くと、「え~と、なんか〇〇みたいなもの」や「〇〇の味がしたもの」などと、視覚や味覚で答えることが多い。残さず食べることと同じく、「献立の名前も覚えてね」と話すと、「明日は、コーンピラフでしょ!」と答えた。好きな献立かな?

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

									ります。	
			∤==	l (水)		2(木)	うの花は	3(金)		
2	秋を楽しむ	わ月児の	仃争	牛乳		牛乳	「おから」	牛乳		
h	ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。		きのこのスパゲティー		ごはん	のことで"す。 食物 級 雑	もずくぞうす	tu		
	昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、旧		ひじきと豆のサラダ		島野菜のみそ汁	をたくさん 含み、おな	厚揚げと野	菜のみそ炒め		
だ	暦8月15日の十五夜の月を「中	中秋の名月」と呼ん	、で、月を観賞	 野菜チップス「		うの花いため	かの調子	岩石揚げ「	40.	
_	するお月見の行事が行われてき	ました。沖縄では「・	十五夜の月御		ひいきには、鉄分かりから	野菜入り鶏つくね	を整えます。	バナナ	岩石揚げ~さつまいも、 人参、あお豆を小麦粉	
て	願」といって豊かに実った農作物				く含まれます。	3 未入 / / M / \ 1 &			でまとめて揚げたものの	
<u></u> あ	1	楕円形の白い餅					夏腐、おから、鶏			
か	した「ふちゃぎ」をつくり仏壇や火の神にお供えします。			牛乳、無添加ベーコン、ひじき、ひよこ 豆、ちくわ		ひき肉、チキアギ、ひじき、野菜入り鶏 つくね		牛乳、鶏むね肉、もずく、豚もも肉、厚 揚げ、赤みそ、無添加ハム、卵		
き		ふちゃぎは小豆が		スゲティ、オリーブ 糖、マヨネーズ(卵	油、白すりごま、砂	精白米、砂糖、油		精白米、砂糖、	油、さつまいも、小麦	
		いるのでもちだけた もピタミン、ミネラ		麦粉、大豆油		相口水、砂棉、油		粉、大豆油		
み ど		質などが加わり、栄養価も高く		にんじん、たまねぎ、しめじ、エリン ギ、こまつな、マッシュルーム、にんに		とうがん、ヘちま、しいたけ、こまつ		にんじん、こまつな、えのき、しょう が、キャベツ、たけのこ、にんにく、あ		
9		なります。		く、ブロッコリー、だいこん、かぼ ちゃ、れんこん		な、にんじん、千切りごぼう、きくらげ		お豆、バナナ		
	6(月) 沖縄の十五夜に	7(火)	手作りの人	8(水) :'''	1学期終業	9(木) 秋	休み	10(金)	目の愛護デー	
2	牛乳 は、「ふちゃぎ」を	牛乳	参ジャムでする	牛乳	. 3 /43/1/2/2	**********				
h	ではん 食べる習慣があり コッペパン です。			チキンライス			っぱんと	日」のほ	原	
	シカムドゥチ 小豆は星を表し、	白菜のクリーム煮		魚の香草パン粉焼き		にんじんは、給食によく登		ビカミッノ	tetter (
だ	麩イリチー 小豆を多くまぶす ほど子孫繁栄につ	いんげんのガーリックソテー		コールスローサラダ		場する野菜の一つです。体内ではなることのは、		ビタミンAを含む食品を意識してとろう!		
7	ふちやぎながると言われて	手作りキャロットジャム		オレンジ		でビタミンAに変換される β-カロテンを多く含む緑黄				
	います。						色野菜で、鮮やかなオレンジ		かぼちゃ	
あ				 		」		にんじんほうれん草		
か	卵、豚もも肉、あずき	無添加ウインナー		ム		ます。ビタミンAは、目や皮膚、		うなぎ Co		
き	精白米、油、砂糖	コッペパン、じゃがいも、小麦粉、乳不 使用マーガリン、油、水あめ、砂糖		精白米、乳不使用マーガリン、油、オ リーブ油、パン粉、砂糖、マヨネーズ		粘膜の健康に欠かせない栄		レバー		
み		はくさい、にんじん、たまねぎ、マッ		にんじん、たまねぎ、コーン、グリン		- 養素で、目の乾燥を防ぐほ				
ど	こんにゃく、だいこん、しいたけ、キャ ベツ、もやし、にんじん、からしな コーン、にんにく、にんじん		コリー、いんげん、	ピース、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、シークヮー		か、肌荒れや風邪などの予		ビタミンAは油と一緒に とると吸収がよくなります。		
9		ピューレー、シークヮ	.ーレー、シークヮーサー		サー、ネーブルオレンジ		防に役立ちます。			
2	13(月)	14(火) 2	学期始業	15(水)	鹿児島のきび		糧デー	17(金)	カンナナ根は、 カルシウム、	
		十 孔 	•••••••	牛乳	なごと、沖縄の	午乳 		牛乳	ピタミン81、	
h		麦ごはん		とりすきうどん		ごはん		ごはん	B2、鉄分な ビ栄養が	
4.		 チキンカレー		さつまいもサラク	9 [*]	とうがんのそぼろ		豆乳入りみ	そ汁 いっぱい!	
だ	No R	杏仁フルーツ みんなのた好き なカレーで、2		きびなごあおさフライ			黒糖ピーンズは、 大豆を炒って、	チキンチキン	ンごぼう	
7			学期のスタート			一甲・エンフ・	た 豆 をがっ (、 黒.糖をまぶしま	切干し大根	のごま和え	
			です。				たっ	Ì		
あか		牛乳、とり肉、レバー		牛乳、とり肉、厚揚げ、ミックスビーンズ、き びなごあおさフライ		牛乳、豚ひき肉、厚揚げ、チリメン、糸 けずり		牛乳、沖縄豆腐、きざみ揚げ、豆乳、白 みそ、赤みそ、とり肉		
								精白米、じゃがいも、でん粉、大豆油、		
き	スポーツの日	精白米、麦、油、じゃがいも、小麦粉、マーガリン(乳不使用)		砂糖、さつまいも、マヨネーズ(卵な し)、大豆油		精白米、砂糖、でん粉、油、粉末黒糖		砂糖、白ごま、白すりごま、ごま油		
み ど		しょうが、にんにく、にんじん、たまね ぎ、ピーマン、トマト、フルーツカクテ				とうがん、だいこん、にんじん、たまね		にんじん、だいこん、えのき、長ねぎ、		
9		ル、パイン、みかん、サー		ねぎ、しいたけ、き レモン果汁	でもうり、たまねさ 、	ぎ、しいたけ、グリン! が、こまつな、もやし、	ニース、しょつ キャベツ	とはつ、めから やし、こまつな	豆、切干しだいこん 、も な	
	20(月)	21(火)	4.11.22 12.14	22(水)		23(木)	附属学校で	24(金)	タコライスは、沖縄	
2	編肉と卵で"親子丼、 ・牛乳 豚肉・牛肉と卵は、	牛乳	チリコンカンは、 挽肉、豆、ト	牛乳		牛乳	残量が少な	ジョア	の金武町発祥。	
h	ではん 他人村。	コッペパン	マトを煮込み、 スパイシーな	スパゲティナポリ	リタン	クーブジューシー	い炊き込みご はんです。	ごはん	今では県外の給 食にも登場するほ	
	親子丼	ヌードルスープ	味付けが特徴	コーンサラダ	キャロットは	 パパイヤの甘酢あ	ž.	タコライス	どの人気のメ ニューです。	
だ	秋野菜のみそ汁	チリコンカン	です のパンに はさんで食べ	キャロットケーキ	人参のことの	魚のみそマヨネー		オニオンス・		
_	りんご	ツナサラダ	てねる	4 (-) () 4	「 人参には目に いいピタミンA	MOJOF C C TA	<i>A N</i> u C	オレンジ		
て	,,,,,				がたくさん!					
あ	ナョ 強われ内 同 ヤナゴー ねづ!	 牛乳、鶏むね肉、牛ひ	き肉、豚ひき肉、	ナツ 毎天もc へい		开到 如何思去 吃 点	こ内 かきばつ	\$\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	きぬをないます。ひまたか	
か	牛乳、鶏むね肉、卵、かまぼこ、絹ごし 豆腐、麦みそ、赤みそ	レバー、レッドキドニー、大豆、無添加 ウインナー、ツナ		牛乳、無添加ウインナー、無添加ベーコン、卵、加工乳		牛乳、細切昆布、豚ばら肉、かまぼこ、 とりささみ、銀ひらす、甘口白みそ		ジョア、牛ひき肉、豚ひき肉、ひきわり 大豆、チーズ、とり肉		
き	精白米、油、砂糖、じゃがいも	コッペパン、スパゲティー、油、砂糖、 オリーブ油		スゲティ、砂糖、油、小麦粉、無塩バ		精白米、押し麦、油、砂糖、マヨネーズ		精白米、油		
<i>a</i>		キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー、		ター にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマ		(卵なし)		たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんに		
ど	たまねぎ、にんじん、こまつな、長ね ぎ、しいたけ、なす、キャベツ、えのき	マッシュルーム、トマト、パセり、ピーマン、 セロリ、にんにく、トマト、きゅうり、コー ン、ピクルス、シークヮーサー		ン、マッシュルーム、トマト、コーン、 ブロッコリー、カリフラワー、きゅう り、スイートピクルスにんじん		にんじん、しいたけ、こねぎ、パパイヤ 2つ割、きゅうり、黄ピーマン、シー クヮサー		く、しょうが、キャベツ、赤ピーマン、 はくさい、セロリー、パセり、ネーブル		
ŋ	たけ、ほうれん草、りんご							オレンジ		
_	27(月) 附属小なし	28(火)		29(水)	豆には三大栄	30(木)	10 Ba o Bu	31(金)		
2	牛乳		給食では、大量のお出た出	牛乳	養素のたんぱ く質、炭水化	7 70	食品ロス		弁当の日	
h	ピザトースト		のお米を消費す るので、「沖縄県	ソースやきそば	物、脂質が含	ウッチンライス 🦠	判談の自然	······	······································	
T.	レンズ豆と野菜のスープ	麻婆大根	学校給食会」が	ビーンズサラダ	まれ、1也にも ピタミンB群	小松菜のじゃこ和	Ž	1		
だ	ブロッコリーソテー		安価でおいしい お米を買い付け	焼き栗コロッケ	カルシウム、	ちくわのマヨネース	(焼き		2 2	
7	プロッコリーは、ピタミン		ています。		鉄分なども多 いです。	,				
	Cの宝庫				116 40	食品ロス削洞	の日		2	
あ	-乳、無添加ハム、ウインナー、ミック 牛乳、豚ひき肉、大豆たんぱく、木綿豆 スチーズ、鶏むね肉、レンズ豆、大豆、 腐、豆腐、赤みそ、無添加ハム、わか		牛乳、豚もも肉、かまぼこ、ガルバンゾ・マ		4. 本乳、豚もも肉、無添加ベーコン、チリ					
か	無添加ベーコン め、肉焼売		ローファットピース・レット、キト、ニー、無添加ハム		メン、ちくわ、あおのり、糸けずり		_			
き	食パン、油、じゃがいも 精白米、ごま油、油、でん粉、緑豆はる さめ、白ごま、砂糖		中華めん、油、砂糖、ごま油、焼き栗コ ロッケ、大豆油		精白米、油、白ごま、砂糖、マヨネーズ (卵なし)		Cr			
								-1		
み	たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、マッ	にんじん、しょうが	にんにく、だいこ	にんじん、キャベツ	、たまねぎ、もや	にんじん、たまねぎ	マッシュルーハ			
み ど り	たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、マッシュルーム、にんじん、はくさい、セロリー、パセり、ブロッコリー、コーン、にんにく	にんじん、しょうが、 ん、たまねぎ、しいた うり		にんじん、キャベツ し、ピーマン、きゅ ン		にんじん、たまねぎ、 グリンピース、コーン、 ベツ、もやし				