

<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」学校帰りに給食センターに、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。残さず食べることも同じく、「献立の名前も覚えてね」と話すと、「明日は、コーンポラフでしょ!」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。

こんだて	秋を楽しむ🐰お月見の行事 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。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、旧暦8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。沖縄では「十五夜の月御願」といって豊かに実った農作物に感謝し、来年の豊作を願って十五夜の月にお祈りをします。 楕円形の白い餅に小豆をまぶした「ふちやぎ」をつくり仏壇や火の神にお供えます。	
		ふちやぎは小豆がまぶされているのでもちだけを食べるよりもビタミン、ミネラル、たんぱく質などが加わり、栄養価も高くなります。
	あか	牛乳、無添加ベーコン、ひじき、ひよこ豆、ちくわ
	き	スゲティ、オリーブ油、白すりごま、砂糖、マヨネーズ（卵なし）、でん粉、小麦粉、大豆油
こんだて	6(月) 牛乳 ごはん シカムドゥチ 麩イリチー ふちやぎ	沖縄の十五夜には、「ふちやぎ」を食べる習慣があります。もちは月の小豆は星を表し、小豆を多くまぶすほど子孫繁栄につながると言われています。
	あか	牛乳、豚肉、カステラかまぼこ、湿麩、卵、豚もも肉、あずき
	き	精白米、油、砂糖
	みどり	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
こんだて	7(火) 牛乳 コッペパン 白菜のクリーム煮 いんげんのガーリックソテー 手作りキャロットジャム	手作りの人参ジャムです。
	あか	牛乳、とり肉、脱脂粉乳、生クリーム、無添加ウインナー
	き	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
	みどり	はくさい、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ブロッコリー、いんげん、コーン、にんにく、にんじん、リンゴピューレー、シークワサー
こんだて	8(水) 牛乳 チキンライス 魚の香草パン粉焼き コールスローサラダ オレンジ	1学期終業
	あか	牛乳、とり肉、パンガシウス、無添加ハム
	き	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
	みどり	にんじん、たまねぎ、コーン、グリーンピース、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、シークワサー、ネーブルオレンジ
こんだて	9(木) 秋休み にんじんと「目」の健康	にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。
	あか	牛乳、豚ひき肉、厚揚げ、チリメン、糸けずり
	き	精白米、砂糖、でん粉、油、粉末黒糖
	みどり	とうがん、だいこん、にんじん、たまねぎ、しいたけ、グリーンピース、しょうが、こまつな、もやし、キャベツ
こんだて	10(金) 目の愛護デー	ビタミンAを含む食品を意識してとろう! にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、うなぎ、レバー ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。
	あか	牛乳、鶏むね肉、もすく、豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、無添加ハム、卵
	き	精白米、砂糖、油、さつまいも、小麦粉、大豆油
	みどり	にんじん、こまつな、えのき、しょうが、キャベツ、だけのこ、にんにく、あお豆、バナナ
こんだて	11(月) 牛乳 ごはん 鶏肉と卵で親子丼 豚肉・牛肉と卵は、他人丼。	鹿児島のきなづと、沖縄のアーサがコラボ
	あか	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
	き	砂糖、さつまいも、マヨネーズ（卵なし）、大豆油
	みどり	にんじん、ほうれんそう、はくさい、長ねぎ、しいたけ、きゅうり、たまねぎ、レモン果汁
こんだて	12(月) 牛乳 ごはん 鶏肉と卵で親子丼 豚肉・牛肉と卵は、他人丼。	世界食糧デー
	あか	牛乳、豚ひき肉、厚揚げ、チリメン、糸けずり
	き	精白米、砂糖、でん粉、油、粉末黒糖
	みどり	とうがん、だいこん、にんじん、たまねぎ、こぼろ、あお豆、切干しだいこん、もやし、こまつな
こんだて	13(月) 牛乳 ごはん シカムドゥチ 麩イリチー ふちやぎ	2学期始業
	あか	牛乳、とり肉、脱脂粉乳、生クリーム、無添加ウインナー
	き	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
	みどり	はくさい、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ブロッコリー、いんげん、コーン、にんにく、にんじん、リンゴピューレー、シークワサー
こんだて	14(火) 牛乳 麦ごはん チキンカレー 杏仁フルーツ	みんなの大好きなカレーで、2学期のスタートです。
	あか	牛乳、とり肉、レバー
	き	精白米、麦、油、じゃがいも、小麦粉、マーガリン(乳不使用)
	みどり	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマト、フルーツカクテル、パイナップル、みかん、黄桃、シークワサー
こんだて	15(水) 牛乳 とりすきうどん さつまいもサラダ きびなごあおさフライ	鹿児島島のきなづと、沖縄のアーサがコラボ
	あか	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
	き	砂糖、さつまいも、マヨネーズ（卵なし）、大豆油
	みどり	にんじん、ほうれんそう、はくさい、長ねぎ、しいたけ、きゅうり、たまねぎ、レモン果汁
こんだて	16(木) 牛乳 ごはん とうがんのそぼろ煮 磯香和え 黒糖ビーンズ	世界食糧デー
	あか	牛乳、豚ひき肉、厚揚げ、チリメン、糸けずり
	き	精白米、砂糖、でん粉、油、粉末黒糖
	みどり	とうがん、だいこん、にんじん、たまねぎ、こぼろ、あお豆、切干しだいこん、もやし、こまつな
こんだて	17(金) 牛乳 ごはん 豆乳入りみそ汁 チキンチキンごぼろ 切干し大根のごま和え	切干大根は、カルシウム、ビタミンB1、B2、鉄分など栄養がいっぱい!
	あか	牛乳、鶏むね肉、卵、かまぼこ、絹ごし豆腐、麦みそ、赤みそ
	き	精白米、油、砂糖、じゃがいも
	みどり	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、えのきだけ、ほうれん草、りんご
こんだて	18(月) 牛乳 ごはん 親子丼 秋野菜のみそ汁 りんご	21(火) 牛乳 コッペパン ヌードルスープ チリコンカン ツナサラダ
	あか	牛乳、鶏むね肉、牛ひき肉、豚ひき肉、レバー、レッドキドニー、大豆、無添加ウインナー、ツナ
	き	コッペパン、スパゲティ、油、砂糖、オリーブ油
	みどり	キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリ、マッシュルーム、トマト、パセリ、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、シークワサー
こんだて	19(水) 牛乳 スパゲティナポリタン コーンサラダ キャロットケーキ	キャロットは人参のことで、人参には目にいいビタミンAがたくさん!
	あか	牛乳、無添加ウインナー、無添加ベーコン、卵、加工乳
	き	スゲティ、砂糖、油、小麦粉、無塩バター
	みどり	にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、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
こんだて	20(月) 牛乳 ごはん 親子丼 秋野菜のみそ汁 りんご	22(水) 牛乳 スパゲティナポリタン コーンサラダ キャロットケーキ
	あか	牛乳、鶏むね肉、卵、かまぼこ、絹ごし豆腐、麦みそ、赤みそ
	き	精白米、油、砂糖、じゃがいも
	みどり	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、えのきだけ、ほうれん草、りんご
こんだて	21(火) 牛乳 コッペパン ヌードルスープ チリコンカン ツナサラダ	23(木) 牛乳 クープジュシー パパイヤの甘酢あえ 魚のみそマヨネーズ焼き
	あか	牛乳、鶏むね肉、卵、かまぼこ、絹ごし豆腐、麦みそ、赤みそ
	き	精白米、油、砂糖、じゃがいも
	みどり	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、えのきだけ、ほうれん草、りんご
こんだて	22(水) 牛乳 スパゲティナポリタン コーンサラダ キャロットケーキ	24(金) 牛乳 ジョア ごはん タコライス オニオンスープ オレンジ
	あか	牛乳、鶏むね肉、卵、かまぼこ、絹ごし豆腐、麦みそ、赤みそ
	き	精白米、油、砂糖、じゃがいも
	みどり	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、えのきだけ、ほうれん草、りんご
こんだて	23(木) 牛乳 クープジュシー パパイヤの甘酢あえ 魚のみそマヨネーズ焼き	25(金) 牛乳 ジョア ごはん タコライス オニオンスープ オレンジ
	あか	牛乳、鶏むね肉、卵、かまぼこ、絹ごし豆腐、麦みそ、赤みそ
	き	精白米、油、砂糖、じゃがいも
	みどり	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、えのきだけ、ほうれん草、りんご
こんだて	24(金) 牛乳 ジョア ごはん タコライス オニオンスープ オレンジ	26(土) 牛乳 ジョア ごはん タコライス オニオンスープ オレンジ
	あか	牛乳、鶏むね肉、卵、かまぼこ、絹ごし豆腐、麦みそ、赤みそ
	き	精白米、油、砂糖、じゃがいも
	みどり	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、えのきだけ、ほうれん草、りんご
こんだて	25(土) 牛乳 ジョア ごはん タコライス オニオンスープ オレンジ	27(月) 牛乳 ピザトースト レンズ豆と野菜のスープ ブロッコリーソテー
	あか	牛乳、鶏むね肉、卵、かまぼこ、絹ごし豆腐、麦みそ、赤みそ
	き	精白米、油、砂糖、じゃがいも
	みどり	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、えのきだけ、ほうれん草、りんご
こんだて	26(土) 牛乳 ジョア ごはん タコライス オニオンスープ オレンジ	28(火) 牛乳 ごはん 麻婆大根 春雨サラダ 肉焼売
	あか	牛乳、鶏むね肉、卵、かまぼこ、絹ごし豆腐、麦みそ、赤みそ
	き	精白米、油、砂糖、じゃがいも
	みどり	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、えのきだけ、ほうれん草、りんご
こんだて	27(月) 牛乳 ピザトースト レンズ豆と野菜のスープ ブロッコリーソテー	29(水) 牛乳 ソースやきそば ビーンズサラダ 焼き栗コロッケ
	あか	牛乳、鶏むね肉、卵、かまぼこ、絹ごし豆腐、麦みそ、赤みそ
	き	精白米、油、砂糖、じゃがいも
	みどり	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、えのきだけ、ほうれん草、りんご
こんだて	28(火) 牛乳 ごはん 麻婆大根 春雨サラダ 肉焼売	30(木) 牛乳 ウッチンライス 小松菜のじゃこ和え ちくわのマヨネーズ焼き
	あか	牛乳、鶏むね肉、卵、かまぼこ、絹ごし豆腐、麦みそ、赤みそ
	き	精白米、油、砂糖、じゃがいも
	みどり	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、えのきだけ、ほうれん草、りんご
こんだて	29(水) 牛乳 ソースやきそば ビーンズサラダ 焼き栗コロッケ	31(金) 牛乳 ウッチンライス 小松菜のじゃこ和え ちくわのマヨネーズ焼き
	あか	牛乳、鶏むね肉、卵、かまぼこ、絹ごし豆腐、麦みそ、赤みそ
	き	精白米、油、砂糖、じゃがいも
	みどり	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、えのきだけ、ほうれん草、りんご