

# 令和3年 10月の予定献立表

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。

## \* 今月の給食目標 \*

### 朝ごはんの働きを知ろう

糸満市立学校給食センター  
電話番号 994-5800

	E=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
小学	650 kcal	26.8 g	18.0 g
中学	830 kcal	34.2 g	23.0 g

こ ん だ て	今月の糸満産野菜♪ とうがん ゴーヤー なす へちま こまつな	今月も無償提供があります♪ * 塩ちんすこう (沖縄県) * 紅芋 (沖縄県) * 黒糖アガラサー (JAおきなわ) うれしいな~	★ 10月の行事 ★ *10月4日【いわしの日】 *10月10日【目の愛護デー】 *10月12日【カジマヤー】 *10月17日【沖縄そばの日】 *10月19日【食育の日】 *10月31日【ハロウィン】		1 (金)
こ ん だ て	4(月)【いわしの日献立】 いわしのしょうが煮 ごはん 大根と鶏肉のうま煮	5(火) ゴーヤーチャンプルー ごはん シカムドゥチ	6(水) オレンジ ひじきいため ごはん 秋野菜の豚汁	7(木) ナスとひき肉いため ごはん 中華スープ	8(金)【目の愛護献立】 ブルーベリー ジャム ほうれん草オムレツ コッペパン 鮭のクリーム煮
こ ん だ て	11(月) ひじき入りたまごやき ごはん シブインプシー	12(火)【カジマヤー献立】 塩ちんすこう クービーリチー ごはん 沖縄みそ汁	13(水) マスカットゼリー ツナパスタ 焼き栗コロッケ	14(木) 豚肉と青菜の オイスターいため ごはん つくねスープ	15(金) カップもずく 県産マグロフライ ごはん 冬瓜のカレー煮
こ ん だ て	18(月) ドレッシング コーンサラダ ごはん ハヤシライス	19日(火)【食育の日】 カーブチー やさしいため 沖縄そば(めん) 沖縄そば(汁)	20(水) ブロッコリーソテー あげパン 紅芋クリームスープ コッペパン (その他の学校)	21(木) 肉じゃが ごはん 冬瓜のみそ汁	22(金) マーボー春雨 ごはん わかめスープ
こ ん だ て	25日(月) 黒糖アガラサー 全中学校、潮小、光小 ウムクジてんぷら ごはん 煮つけ	26日(火) 黒糖アガラサー (潮小、光小以外の小学校) きんぴらごぼう ごはん 肉だんご汁	27日(水) 豚肉のしょうがいため わかめごはん けんちん汁	28日(木) ヨーグルト もずくのチャプチェ風 ごはん たまごスープ	29日(金)【ハロウィン献立】 りんごタルト ナポリタン かぼちゃひき肉フライ



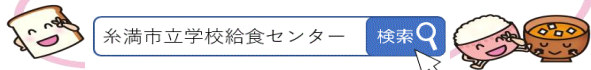
## 目によい食べ物を 食べましょう

「10 10」を横に倒すと「10 0」と目とまゆの形に見えることから10月10日は「目の愛護デー」と呼ばれています。給食では、10月8日に目の愛護献立として目に良い食材を使ったメニューを出しています。ゲームやスマートフォンの画面を長い時間見ていませんか？目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。



## 給食センターのホームページが開設されました！

献立表やお知らせ、毎日の給食の写真を随時更新しています！子どもたちがどんな給食を食べているのか是非チェックしてみてください♪



## 朝ごはんは 大切なエネルギー源です

### 朝食で3つの スイッチオン



#### 体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

#### 脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

#### おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

## 朝ごはんを食べよう ①~④がそろった食事をしてね！

- ①パワーの源・主食  
ごはん、パン、めん類、シリアルなど
- ②筋肉や血の源・主菜  
白玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど
- ③体の調子をととのえる・副菜  
野菜サラダ、おひたし、果物など
- ④汁物/飲み物  
みそ汁、スープ、牛乳など