令和8年

10月 の予定献立表

今月の
糸満産やさい

食品群	体内でのはたらき
赤の食品	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

糸満市立学校給食センター
TEL：098-994-5800

※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=ｴﾈﾙｷﾞｰ	P=ﾀﾝﾊﾟｸ質	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

「味覚の秋」がやって来た！
五感で味わい、食事を楽しみましょう

新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。サンマやサケなどの魚も脂がのっておいしい季節です。
このように秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながらダラダラ食べていませんか。
食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。

味覚の秋・食欲の秋

こんだて	1(木) カルシウムをとろう！ きびなごのあおのりフライ ごはん　はくさいのちゅうかに	2(金) とうふの日 ヌンクーグァー ごはん　ゆしどうふ	5(月) 水分補給 ポケモンチーズ とりとかぼちゃのにつけ ごもくかまめし　キャベツのみそしる	6(火) 10/4はいわしの日 いわしのうめみそに わかめごはん　じゃがいものとりそぼろあん
こんだて	7(水) 天高く馬肥ゆる秋 ウインナーのチリソースかけ コッペパン　きのこのクリームシチュー	8(木) キムチについて ぶたキムチ ごはん　たまごいりちゅうかふうコーンスープ	9(金) 明日は目の愛護デー お米deブルーベリータルト パパイヤイリチー おきなわそば(ちゅらキャロットめん)　(汁&具)	12(月) スポーツの日 学校給食センターＨＰでレシピも掲載中！！
こんだて	13(火) さつまいもの甘さのひみつ しそあじひじき ぶたにくとさつまいものあまからいため ごはん　さわにわん	14(水) 食品ロス削減月間 サイダーポンチ むぎごはん　チキンカレー	15(木) 第3木曜は琉球料理の日 スティックパイン もずくいりあつやきたまご ごはん　デークニンブシー	16(金) 明日はカジマヤー ちんすこう せんぎりイリチー しそごはん　なかみじる
こんだて	19(月) 野菜のパワー フルーツあんにんふうプリン ホイコーロー ごはん　ワンタンスープ	20(火) イリチーとは？ カーブチー グンボーイリチー ごはん　アーサじる	21(水) 1日に必要な野菜 ミルメーク(キャラメル) じゃがいものチーズに キャベツのコンソメスープ きなこあげぱん(高小・潮小、高中・潮中・兼中) こくとうパン(そのほかの学校)	22(木) 旬の魚(さんま) さんまのみぞれに ごはん　とりつくねのわふうカレーにこみ
こんだて	23(金) 十三夜 おいものだいふく もちはよくかんでたべましょう！ ひじきのごもくに くりごはん　けんちんじる	26(月) ビタミンCの働き オレンジ はつがげんまいいりひらつくね ごはん　だいこんのにつけ	27(火) 日本人の主食 かぼちゃのてんぷら あおなのてづくりふりかけ ごはん　ちゃんこじる	28(水) 鉄分をとろう！ ちゅうかポテト ごはん　マーボーどうふ
こんだて	29(木) 根っこを食べる野菜 ごはんにのせてたべましょう！ おやこどん(ぐ) ごはん カルフィッシュ こんさいのみそしる	30(金) 明日はハロウィン パンプキンババロア しろみざかなフライ ミートスパゲティー		

10月の欠食予定

1日(木)…高嶺小6年
…真壁小6年
…喜屋武小5・6年
2日(金)…高嶺小6年
…真壁小6年
…喜屋武小5・6年
…兼城小1年
…米須小1・2・3・4年
7日(水)…糸満中2年
…潮平小6年
8日(木)…糸満中2年
…潮平小6年
…西崎小6年
…糸満南小5年
9日(金)…糸満中2年
…西崎小6年
…米須小6年
13日(火)…米須小6年
26日(月)…喜屋武小学校
…糸満南小学校
…真壁小学校
28日(水)…三和中3年
…高嶺中3年
29日(木)…三和中3年
…高嶺中3年
…光洋小6年
30日(金)…三和中3年
…高嶺中学校
…糸満小1年

五感を使って味わうとは？

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本は、多くの食べ物を海外からの輸入に頼っているにもかかわらず、年間461万トン(令和6年度)の食品ロスが発生しています。盛り付ける際は、自分が食べきれる量に調整し、なるべく残さず食べるようにしましょう。