



**身支度チェック!**



**しっかり手を洗おう!**

**3(火)**

ヨーグルト  
シャーベット風ムース

牛乳

小 豆腐の  
ピリ辛だれ

大 麦ごはん 牛肉の柳川鍋風

【本コソ給食第1弾】

読書の秋! 図書委員さんおすすめの本にできる料理を給食に取り入れています。6年生の選んだ本「元気のでる体にいいお菓子」より「ヨーグルトシャーベット」です。

**4(水)**

①ちゅうかめん  
②ナムル  
③にくみそ  
の順で  
配ぜんします

牛乳

小 抹茶きな粉  
ナンツ

大 ジャジャン麺 わかめと卵のスープ

【今日は食品ロス削減月間】

食べられる食品を捨てている「食品ロス」。日本は一人1日おわん1杯の食品ロスがあり、年間612万トンが捨てられています。食品ロスについて考えてみましょう。

**5(木)**

牛乳

青切りみかん

小 夕オカ餅

大 炊き込み炒飯 レバこ炒め

【レバーの栄養】

レバーは苦手…という人もいますが、栄養では貧血を予防する鉄分や体をつくるたんぱく質を多く含みます。成長期に摂りたい栄養が豊富なので、給食によく使っています。

**6(金)**

牛乳

小 ココアビーンズ

大 魚のグラタン

食パン

大 ミネストローネ

【午後のエネルギーを補うパン】

給食のパンは成長に合わせて3つの大きさがあります。低学年、高学年、中学生で分けています。主食のパンは午後の授業や生活を元気に過ごすエネルギーとなります。

**9(月)**



**スポーツの日**

**10(火)**

牛乳

ブルーベリーゼリー

小 アーモンド和え

大 いかりげそ甘辛煮

麦ごはん 冬瓜のみそ煮

【色の濃い食べ物で目を元気に!】

10月10日は「目の愛護デー」です。私たちは毎日目を使って生活しています。目の働きを食べ物で助けるために、色の濃い野菜や果物を食べると目が元気になります。

**11(水)**

牛乳

いちご ナツケーキ

小 ひじき チーズサラダ

大 スパゲティミートソース 粉ふき芋

【穀物のお話し】

穀物は世界で主食として食べられている農作物です。人間が動くためのエネルギーのもととなる栄養を多く含みます。日本では米、外国では小麦が主食となることが多いです。

**12(木)**

牛乳

カープチー

小 ウンチーダンス

大 野菜天ぷら

クアヂューシー

大 アーサ汁

【宮廷料理と庶民料理】

琉球料理は琉球王朝時代に首里城で王様やお客様の食べた宮廷料理と一般の人が近くで手に入る食材を工夫した庶民料理があります。今日の給食はどちらになるでしょう?

**13(金)**

牛乳

オレンジ

小 茄子の鍋煮

大 カラキ入り揚げパン すり身団子スープ

【茄子の色はポリフェノール】

茄子の色はポリフェノールという色素で紫色をしています。この色には若返りの効果があり、血の流れを良くしたり、目の健康に効果があります。今が旬の食べ物です。

**16(月)**

牛乳

いんげん ベーコン炒め

小 きのこごはん

大 鯖の生姜焼き 具だくさんみそ汁

【生活習慣病とは?】

運動不足や夜遅くまで起きている、お菓子を食べて、野菜は残す…生活の乱れは肥満や高血圧など病気を引き起こします。これが生活習慣病です。生活習慣は大丈夫ですか?

**17(火)**

牛乳

梨

小 にとツナ和え

大 わかさぎの南蛮漬け

麦ごはん 肉じゃが

【黄の食べ物で脳のパワーチャージ】

黄色の食べ物は、脳や体のエネルギーになる炭水化物という栄養が多く、ごはんや麺、芋などの食べ物になります。3回の食事で体に取り入れてパワーチャージしましょう。

**18(水)**

牛乳

大 ミルクかりんとう

小 野菜沖繩そば 大根の浅漬け

【10月17日は沖繩そばの日】

沖繩そばは琉球王国時代に中国から伝わった麺を琉球の人々が工夫して誕生しました。当時は志那そばと呼び人気でした。そば粉を使っていないそばは沖繩そばだけです。

**19(木) 琉球料理の日**

牛乳

小 みかん

大 スンチーイリチー

小 魚の彩り天ぷら

大 黒米ごはん イナムドゥチ

【第3木曜は琉球料理の日「カジマヤー」】

もうすぐ旧暦9月7日の「カジマヤーユーエー」があります。数え年97歳の長寿のお祝いです。この年になると、誰もが子どもの心に戻るといわれ、風車を持たせ、地域で盛大に祝います。

**20(金) 小5年欠食**

牛乳

オレンジ

小 キャベツツナサラダ

大 見だくさんオムレツ

あみパン

大 あさりのチャウダー

【栄養指導目標：食品を選択する力】

食品にはいろいろな表示があります。生産地、生産者、材料や期限、栄養表示、食品添加物など同じ食品でも違いがあります。食品を買うときに表示を見て選んでみましょう。

**23(月) 中学校欠食**

牛乳

お茶 あんまん

小 麦ごはん

大 拌三絲 麻蓉冬瓜

【変幻自在の冬瓜】

冬瓜は和食・洋食・中華いろんな料理に変化します。冬瓜は水分がたっぷり含まれていて、その水分はウチナーグチでドゥーシルといいます。水なしで煮物に変身します。

**24(火)**

牛乳

オレンジ

小 ひじきの佃煮

大 アーサとチーズの芋もち

もちきびごはん すき焼き風

【すき焼きの「すき」って?】

すき焼きのすきとは、農具の「鋤」が名前の由来と言われています。鋤はスコップに近い形をしています。鋤の上で肉や野菜を焼いて食べたことが始まりなのだそうです。

**25(水)**

牛乳

りんご

小 ピーチーズ

大 ブロccoliサラダ

魚と野菜のスパゲティー お魚ナゲット

【魚を意識して食べてみよう!】

今、肉を食べ、魚は食べない「魚離れ」が進んでいます。魚は体をつくるたんぱく質が豊富で生活習慣病を予防し、成長期にとりたい脂肪酸を多く含みます。魚を意識して食べましょう!

**26(木)**

牛乳

カープチー

小 キャベツのごま和え

大 グルケンのから揚げもずくあん

麦ごはん 豚汁

【もずくでおなかから元気に!】

もずくは沖繩が日本で一番収穫できます。きれいな海には光が深くまで届くので太いもずくが育ちます。もずくのヌルヌルがおなかを掃除するので腸から健康になります。

**27(金)**

牛乳

小 紅芋クリーム

大 南瓜ナンツサラダ

きびだごカリカリフライ

紅芋パン 真っ赤なスープ

【色の濃い食べ物で目の健康を!】

紅芋の紫色やトマトの赤色、南瓜の黄色などの色の濃い食べ物は目の健康を保ちます。視力や疲れ目の回復に効果があるので、しっかり食べて目を元気にしましょう。

**30(月)**

牛乳

小 フルーツヨーグルト

大 果ごもり卵

麦ごはん ビーフカレー

【果ごもりたまごとは?】

器に細切りにした野菜を入れ、真ん中に卵をそっと落として蒸す料理です。鳥の巣のように見えることが名前の由来です。大意味に飛来する渡り鳥アジサシの巣はどんな形でしょうか?

**31(火)**

牛乳

真っ黒ごまプリン

小 ハンバーグケチャップソース

大 ツナライス 南瓜スープ

【🎃ハロウィンってどんな日?🎃】

ハロウィンは仮装して楽しむ日ですが定番となりましたが、秋の美りを祝う収穫祭です。ある地域では南瓜やかぶでおばけの顔を作り、悪霊を追い払うために玄関に置くそうです。

**10月**

食器は  
大切に  
使いましょ!

**10月の給食目標**

食後の休養の  
大切さを知る

**配ぜん図**

ひとくちメモ

★配ぜん図をみて盛りつけましょう。主食(ごはん、パン、めん)は、左側に置きます。おわんの小マークは小さいおわん、大マークは大きいおわんを使います。  
★ひとくちメモはこんだてのお知らせです。

**10月**

**食品ロス削減月間**



10/30 食品ロス削減の日