



10月の予定献立表

ひとくすすぱくかんて 給食をのむのめう!

学校別内収			
上田小	958	豊見城中	994
長嶺小	568	長嶺中	583
長安小	523	伊良波中	579
豊見城小	704	豊崎中	384
伊良波小	531	給食センター	59
とよみ小	711	とよみ教室	5
豊嶺小	771		
かたが小	761	★合計	8131

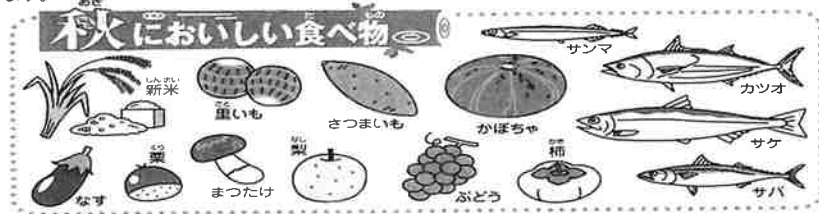
校	E	P	F
校	エネルギー	たんぱく質	脂肪
小学校	650kcal	21.1-32.5g	14.4-21.7g
中学校	830kcal	27.0-41.5g	18.4-27.7g

※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「食品詳細献立表」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下さい。
 ※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。

実りの秋・食欲の秋

旬の味覚を楽しもう!

暑さ寒さも彼岸までというように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。秋はお米や里いもなど昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫をむかえる季節です。また、菓字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚が秋に脂ののっておいしくなります。



10月30日は 食品ロス削減の日

食べられるのに捨てられる 食品ロス

食品ロスは食べ物が無駄になり、とてももったいないことです。減らすために1人ひとりができることをしましょう。

買いすぎちゃダメ!

魚市場

無駄を防ぐためにも必要な分だけ買うようにしましょう。

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

こんだて	1(火) じゃがいもについて 牛乳 いわしのかんろ煮 ごはん 肉じゃが	2(水) 大豆について 牛乳 コールスローサラダ きなこ揚げパン (上田小・とよみ小・長嶺小・ゆたか小) コッパン (上記の学校以外) ポークビーンズ	3(木) 琉球料理について 牛乳 オレンジ (1/4) フータシャー ごはん ゆし豆腐	4(金) チーズについて 牛乳 タコライス スライスチーズ タコスミート キャベツスープ かけて食べるごはん	
こんだて	7(月) たまねぎについて 牛乳 ひじきチーズサラダ ごはん ハヤシライス	8(火) キャベツについて 牛乳 ホィコーロー ごはん 春雨スープ	9(水) カジマヤー祝! 牛乳 みかん クープイリチー ごはん なかみ汁	10(木) 卵の栄養 牛乳 そぼろごはん 冬瓜スープ かけて食べるごはん	11(金) 生活リズム 牛乳 魚フライ カレーうどん ポテごまサラダ
こんだて	14(月) スポーツの日	15(火) 秋休み	16(水) 秋休み	17(木) 第三木曜日は琉球料理の日 牛乳 りんご (1/6) 千切りイリチー ごはん イナムドゥチ	18(金) 白菜について 牛乳 キムチあえ 親子丼 ごはん 親子丼(具)
こんだて	21(月) 大根について 牛乳 大根サラダ ごはん チキンカレー	22(火) よくかんで食べよう 牛乳 オレンジ (1/4) 五目きんぴら ごはん さつま汁	23(水) きびなごについて 牛乳 キビナゴのからあげ もずく入り油みそ ごはん 煮つけ	24(木) 手洗い 牛乳 大豆チョコジャム トマトオムレツ コッパン コーンとあさりのチャウダー	25(金) 姉妹都市・土佐清水市 牛乳 筑前煮 高知県産 青のリコロクケ かきたま汁 ごはん
こんだて	28(月) ガバオライス 牛乳 ガバオライスの具 白菜スープ かけて食べるごはん	29(火) 魚の栄養 牛乳 かつおカツ ポロポロジュシー タマナーチャンプルー	30(水) 食品ロス削減 牛乳 はるさめサラダ ごはん マーボー大根	31(木) ハロウィン 牛乳 かぼちゃひき肉フライ 五目ごはん (上田小・とよみ小・長嶺小・ゆたか小) たきごみごはん (上記の学校以外) けんちん汁	減らそう! 食品ロス