

◇学校別内訳◇			
豊見城小	715	豊見城中	942
とよみ小	680	長嶺中	576
長嶺小	568	伊良波中	979
座安小	541	給食センター	51
上田小	940	とよむ教室	5
伊良波小	588	合計	8,165
豊崎小	815		
ゆたか小	762		

10月の予定献立表



学校	E	P	F
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「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、よくかんで気を付けて食べましょう。

★10月栄養指導目標★ 丈夫な体を作る・たんぱく質

たんぱく質の働きを知ろう

たんぱく質は体をつくる栄養素で、人間の体内で水分に次いで多い成分です。筋肉や血液、臓器など、体の大切な組織をつくるほか、病いやけがに対する免疫機能を高める働きもあります。不足してしまうと、筋力や体力が衰えたり、感染症にかかりやすくなったりしますので、注意が必要です。特に成長期にこそ大切な栄養素ですので、丈夫な体づくりのためにもしっかりとたんぱく質をとるようにしましょう。

たんぱく質

たんぱく質は体をつくる栄養素で、人間の体内で水分に次いで多い成分です。筋肉や血液、臓器など、体の大切な組織をつくるほか、病いやけがに対する免疫機能を高める働きもあります。不足してしまうと、筋力や体力が衰えたり、感染症にかかりやすくなったりしますので、注意が必要です。特に成長期にこそ大切な栄養素ですので、丈夫な体づくりのためにもしっかりとたんぱく質をとるようにしましょう。

たんぱく質が多く含まれている食品は、肉、魚介、卵、牛乳・乳製品、豆・豆製品などです。食品に含まれているたんぱく質は種類も量もさまざまですので、肉ばかり、魚ばかりにならないように、いろいろな食品をバランスよくとるようにしましょう。

スポーツをしているとたんぱく質はたくさん必要?!

丈夫な筋肉をつくるためには、たんぱく質は大切な栄養素です。だからといって、肉ばかり、卵ばかりを食べるような食生活では、栄養素の偏りが生じてしまいます。炭水化物(ごはんなど)をしっかりとりないと、たんぱく質はエネルギーとして消費されて、筋肉や血液となりません。また、ビタミン・ミネラルを多く含む野菜、果物なども一緒にとることによって、スポーツに適した健康な体をつくることのできるのです。

3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
ラトウユ?? カラフルサラダ コッペパン、マーシャルピーンズ(揚げパン以外の学校) ココア揚げパン(豊崎小、座安小、豊見城小、伊良波小) 牛乳 島野菜のラトウユ	しいたけとビタミンD ヌンクークアー 牛乳 ごはん 沖縄風みそ汁	朝の果物は金 巨峰 牛乳 ビッグ肉団子 菜めしごはん すき焼き風炒め	野菜パワーを食べよう 中華丼(具) 牛乳 ごはんにかけて食べます ごはん 中華スープ	明日から秋休み チーズデザート 牛乳 ちくわの磯部揚げ 栗おこわ けんちん汁
小 E 661 P 27.7 F 23.5 中 E 750 P 31.2 F 25.6	小 E 524 P 25.9 F 12.6 中 E 622 P 30.2 F 13.7	小 E 577 P 24.1 F 13.5 中 E 682 P 27.6 F 14.9	小 E 501 P 22.7 F 11.6 中 E 604 P 26.3 F 12.4	小 E 587 P 28 F 20.1 中 E 694 P 33.5 F 23

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

目の健康にビタミンAを!

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたいたい栄養素の一つです。

ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

ビタミンAを多く含む食べ物
 にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、レバー、ウナギ、ギンダラ

13(木)	14(金)
カレーで元気にスタート! カラフルボールポンチ 牛乳 プチっと玄米ごはん 島野菜のカレー	16日は世界食糧デー 青切みかん ゴーヤー チャンプルー ごはん なかみ汁
小 E 610 P 20.7 F 11.3 中 E 728 P 23.7 F 12.2	小 E 597 P 27.9 F 18.2 中 E 706 P 32.9 F 20.5

17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)
沖縄そばの日 かぼちゃコロッケ 牛肉と野菜炒め 牛乳 沖縄そばを袋の上から箸で4等分にします。 沖縄そば 沖縄そば汁	味付けの基本 やき肉 牛乳 もちぎびごはん 秋香るみそ汁	コッペパンの由来 ツナサラダ アーモンド ごまフィッシュ 牛乳 コッペパンにサンドして食べます。 コッペパン ミートボール 豆乳煮	琉球料理の日 味付けもずく シブインブシー 牛乳 ごはん シカムドゥチ	もうひと口食べる努力を! 杏仁ヨーグルト 牛乳 ごはん 豆腐の中華煮
小 E 551 P 31.4 F 19.3 中 E 624 P 35.9 F 21	小 E 560 P 28.4 F 12.5 中 E 666 P 33.2 F 13.6	小 E 605 P 24.8 F 23.5 中 E 690 P 27.9 F 26.3	小 E 531 P 26.5 F 12 中 E 628 P 30.8 F 13	小 E 519 P 20.5 F 12 中 E 617 P 23.8 F 13

24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
食事を楽しく、おいしく! オレンジ 牛乳 ドライカレー ごはんにかけて食べます 麦ごはん 冬瓜のスープ	今日の給食の主食は? たくあんの ごま和え 牛乳 ささみカツ とびうおボールのすまし汁 ごはん	干草焼きについて しそ味ひじき 牛乳 干草焼き ごはん 肉じゃが	無機質(むきじつ)について ビビンバ(具) 牛乳 ごはんにかけて食べます ごはん わかめスープ	魚パワーで元気いっぱい きゅうりの梅 かつお和え 牛乳 イワシのシークワサー ソースかけ 肉汁 ごはん
小 E 584 P 31.2 F 12.6 中 E 690 P 36.4 F 13.7	小 E 556 P 24.9 F 14.1 中 E 681 P 30.5 F 16.4	小 E 580 P 24.2 F 15.3 中 E 708 P 28.8 F 18.3	小 E 510 P 24.2 F 13.3 中 E 611 P 28.1 F 14.4	小 E 613 P 32 F 18.2 中 E 750 P 39.7 F 21.7

31(月)
カボチャのちから!! ハロウィン米粉カップケーキ アスパラのイタリアンサラダ 牛乳 パンプキン スープ コッペパン
小 E 568 P 22.3 F 15 中 E 637 P 24.9 F 16.2

大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020(令和2)年度は約522万トンと推計されています。これは、世界の食料支援量(2020年で年間約420万トン)の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分(約113g)の食べ物を毎日捨てていることとなります。10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れず、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

食品ロス削減 3つのコツ

- 買い過ぎない
- 作り過ぎない
- 食べ残さない

家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買しましょう。 家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。 作った料理は早めに食べ切りましょう。

★学校給食は皆さまの納める給食費から作られます。毎月10日までに納めましょう★
 ☆材料、天候、その他の都合により献立を変更する場合があります。