



# 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。

食品群	体内ではたらし
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	体の調子を整える



こ ん だ て	3(月)カジマヤー(10/2)  クープイリチー キャベツつくね ごはん ゆしどうふ	4(火)  オレンジ マーボーはるさめ ごはん ワンタンスープ	5(水)  ナスのみそいため しそごはん さかなそうめんじる	6(木)  チーズ(中学校のみ) ほうれんそうオムレツ あげパン ミネストローネ	7(金) 1学期終業式  れいとうムース にこみうどん シャケキャベツカツ	
あ か き み ど り	ぎゅうにゅう, とうふ, かつおぶし, にほしだし, さんまいにく, チキアギ, こんぶ, とりにく こめ, だいず油, さとう, でんぷん, とんし ねぎ, こんにやく, にんじん, キャベツ, しょうが	ぎゅうにゅう, とりにく, 魚肉すりみ, とうふ, だいず, かつおぶし, ぶたにく, とりレバー, みそ こめ, こむぎこ, はるさめ, だいず油, でんぷん, とんし, こま油, さとう キャベツ, たまねぎ, にんじん, はくさい, ほうれんそう, ししいだけ, しょうが, だいご, コーン, きくらげ, にんにく, オレンジ	ぎゅうにゅう, 魚ソーメン, もずく, かつおぶし, にほしだし, ぶたにく, だいず, あつあげ, みそ こめ, だいず油, さとう だいこん, にんじん, ねぎ, しょうが, たまねぎ, なす, にんにく, しそ	ぎゅうにゅう, スキムミルク, きなこ, パーコン, だいず, あおだいず, きんときまめ, たまご, チーズ こむぎこ, ショートニング, アーモンド, こくとう, さとう, オリーブ油, でんぷん, だいず油 たまねぎ, にんじん, なす, キャベツ, セロリ, トマト, にんにく, ほうれんそう	ぎゅうにゅう, ぶたにく, さんまいにく, になるとさ, けい, あおだいず, 練乳, クリーム, スキムミルク こむぎこ, パン粉, 水あめ, だいず油, さとう, でんぷん にんにく, にんじん, たまねぎ, こまつな, はくさい, 長ねぎ, キャベツ	
こ ん だ て	<b>あきやすみ</b>				13(木) 2学期始業式  チキンカレー むぎごはん フルーツみつめ	14(金)  ストロベリーヨーグルト チンジャオロース ごはん ちゅうかスープ
あ か き み ど り	沖縄ポッカさんより「県産シークワサー果汁」の無償提供がありました♪ 今月は、きびなごのシークワサーかけで使用しています。				ぎゅうにゅう, とりにく, とりレバー, しろいんげん, まめ, くるまめ, かんてん こめ, おおむぎ, こむぎこ, じゃがいも, もち米, 粉, 水あめ, だいず油, でんぷん, さとう にんじん, たまねぎ, ビーマン, にんにく, りんご, パイン, みかん, もも	ぎゅうにゅう, とりにく, とうふ, かつおぶし, ぎゅうにゅう, スキムミルク, ゼラチン, かんてん こめ, はるさめ, でんぷん, さとう, こま油, だいず油 しいだけ, コーン, にんじん, こまつな, だいご, ビーマン, あかビーマン, にんにく, しょうが, いちご
こ ん だ て	17(月)  シークワサーゼリー パパイイリチー ごはん とんじる	18(火)  きびなごのシークワサーかけ あぶらみそ ごはん けんちんじる	19(水) 食育の日  カープチー やさいチャンプルー ごはん イナムドゥチ	20(木)  さつまいものきなこかけ ごはん とりすき	21(金)  マスカットゼリー ブロッコリーソテー コッペパン チキンクリームスープ	
あ か き み ど り	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, あぶらあげ, にほしだし, かつおぶし, ツナ, チキアギ, みそ こめ, だいず油, さとう	ぎゅうにゅう, とうふ, かつおぶし, にほしだし, きびなご, さんまいにく, ツナ, だいず, みそ こめ, さといも, だいず油, さとう, でんぷん	ぎゅうにゅう, ぶたにく, かまぼこ, かつおぶし, にほしだし, ツナ, チキアギ, とうふ, みそ こめ, だいず油	ぎゅうにゅう, とりにく, とうふ, かつおぶし, きなこ こめ, さつまいも, こくとう, だいず油, さとう	ぎゅうにゅう, スキムミルク, とりにく, ウィンナー こむぎこ, さとう, ショートニング, じゃがいも, だいず油, 水あめ, とんし	
こ ん だ て	24(月)  みかん さばのうめみそやき くりとだいずのたきこみごはん	25(火)  スライスチーズ タコライスミート ごはん わかめスープ	26(水)  やきぐりコロッケ てづくりふりかけ ごはん がんものにつけ	27(木)  ふわっといちご(乳・卵・麦なし) チキンのトマトに なかよしパン やさいスープ	28(金)  イカフライ ごはん はっぼうさい	
あ か き み ど り	ぎゅうにゅう, とりにく, だいず, うすあげ, チキアギ, さば, みそ こめ, おおむぎ, くり, だいず油, さとう	ぎゅうにゅう, ちくわ, とうふ, わかめ, かつおぶし, にほしだし, あいびきにく, だいず, とりレバー, レンズ, まめ, チーズ こめ, だいず油	ぎゅうにゅう, とりにく, がんも, チキアギ, こんぶ, かつおぶし, カエリ, ひじき こめ, じゃがいも, くり, さつまいも, パン粉, こむぎこ, 水あめ, こま, だいず油, さとう, でんぷん	ぎゅうにゅう, スキムミルク, パーコン, かつおぶし, とりにく, だいず, あおだいず, きんときまめ, 豆腐, かんてん こむぎこ, ショートニング, さとう, だいず油, でんぷん, じゃがいも, 水あめ, もち粉 にんじん, キャベツ, だいこん, セロリ, トマト, たまねぎ, ブロッコリー, にんにく, いちご	ぎゅうにゅう, ぶたにく, になると, うずら, 卵, いか こめ, パン粉, こむぎこ, パッター粉, だいず油, さとう, でんぷん, こま油 たまねぎ, はくさい, にんじん, きくらげ, だいご, ヤングコーン, こまつな, しょうが	
こ ん だ て	31(月) 東小6年欠食, ハロウィン  チョコクレープ(乳・卵・麦なし) きのこスパゲティ カボチャグラタン(乳・卵・麦なし)	<p><b>目の健康にビタミンAを!</b></p> <p>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。</p> <p><b>ビタミンAを多く含む食べ物</b></p> <p>にんじん ほうれん草 かぼちゃ レバー ウナギ ギンダラ</p>				
あ か き み ど り	ぎゅうにゅう, パーコン, かまぼこ, おから, 豆乳 スパゲティ(こむぎこ), マッシュポテト, 米粉, 水あめ, だいず油, (乳不使用) マーガリン, さとう, でんぷん たまねぎ, にんじん, しめじ, えのき, マッシュルーム, こまつな, にんにく, かぼちゃ	<p>「見えにくい...」</p> <p>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。</p>				

★学校給食費は、毎月10日までに納めましょう。給食費の納入はお済ですか? 給食費の完納にご協力ください。

※きゅうしょくをたべるまえに、かならずおうちのかたとこんだてをかくにんしましょう。

Table with columns: 日 (Date), 曜日 (Day of Week), こんだて (Menu Item), 食品・加工品名 (Food/Processed Item Name), 調味料名 (Seasoning Name). Rows include dates from 3月 to 31月 with various menu items like ごはん, カレー, パン, etc.

※食物アレルギー等について、気になることがありましたら学校（担任または養護教諭）までご連絡下さい
※のり、カエリ、きびなご、カタクチイワシ、しらすは、えび・かにが混ざる漁法で捕獲されています。
（アーサ、もすくの養殖場には、ヨコエビ類が生息しています ※ヨコエビは、食物アレルギーの表示対象外です。）
※献立後に（ ）で記載している特定原材料等は下記のとおりです。

Table with 2 columns: 表示を推奨 (Recommended Labeling) and 任意表示 (Optional Labeling). Lists allergens like 小麦 (Wheat), 卵 (Egg), 落花生 (Peanut), etc.

# 10月給食だより

令和4年 与那原町立学校給食センター



秋は、スポーツの秋や読書の秋など、運動や勉強に取り組むのによい季節です。また、おいしい食べ物が収穫される季節でもあり、実りの秋、食欲の秋という言葉もあります。食事をしっかり食べて、いろいろな秋を楽しみましょう。

## 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して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tと推計されています※1。これは、世界の食料支援量（2020年で年間約420万t※2）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になります。

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」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

※1：農林水産省及び環境省「令和2年度推計」  
 ※2：国連WFPによる食料支援量

## 食品ロス削減 3つのコツ

**1 買い過ぎない**

家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。

**2 作り過ぎない**

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。

**3 食べ残さない**

作った料理は早めに食べ切りましょう。

## 栄養バランスのとれた食事を目指そう！

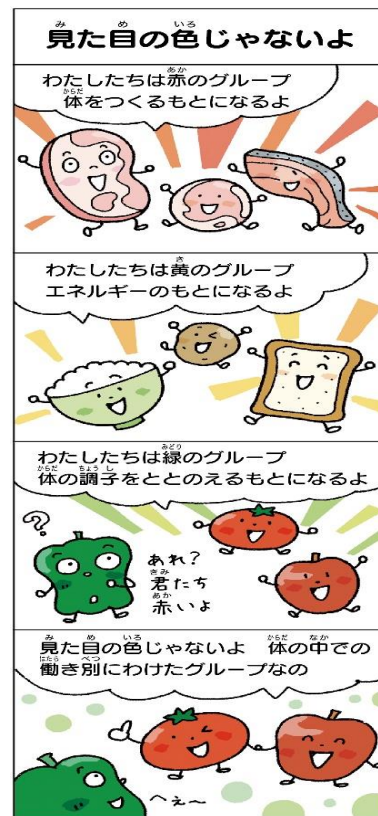
わたしたちの体は、食べたものから作られています。また、生きるためのエネルギーも食べたものからとり入れています。食べものには、いろいろな栄養素が含まれ、それぞれ含まれる栄養素の種類や量が異なります。丈夫な体をつくるためにも、元気な毎日を送るためにも、いろいろな種類の食べものを組み合わせて、栄養をバランスよくとれる食事をすることが大切です。



偏りなくとりましょう

### 3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスが良くなります。



\* 10月の給食に使用する主な食材の予定産地をお知らせ致します。

- 牛乳 (沖縄、一部九州)
- なす (沖縄、九州)
- お米 (沖縄、九州)
- セロリ (長野、アメリカ)
- パン(小麦粉)(カナダ・アメリカ)
- トマト (沖縄、九州)
- かつおだし(鹿児島)
- からしな (沖縄)
- 煮干しだし(長崎)
- 小松菜 (沖縄、一部中国)
- 豚肉 (スペイン、メキシコ)
- ほうれん草(宮崎)
- 鶏肉 (沖縄、ブラジル)
- みかん (熊本)
- 牛肉 (メキシコ、カナダ)
- カーブチみかん(山原)
- きびなご(国産)
- オレンジ (アメリカ、オーストラリア)
- さば (ルウェー、イギリス、アイスランド)
- ブロッコリー(エクアドル)
- もずく (沖縄)
- カリフラワー(エクアドル)
- にんじん(北海道)
- あお豆 (タイ)
- たまねぎ(北海道)
- ごぼう (台湾)
- じゃがいも(北海道、九州)
- えのき (長崎、長野)
- キャベツ(群馬、九州)
- しめじ (福岡)
- 白菜 (群馬、長野、九州)
- ねぎ (九州)
- 大根 (北海道、九州、関東、青森)
- にら (宮崎、高知)
- ピーマン(沖縄、九州)
- 長ねぎ (北海道、九州)
- 赤ピーマン(韓国、オランダ)
- マッシュルーム(オランダ)
- 冬瓜 (沖縄、九州)
- さつまいも(九州)
- パパイア(沖縄)
- こんぶ (北海道)