

10月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。
※児童生徒の給食費(小学校4600円、中学校5000円)は市が負担しています。

食品群	体内でのたらしき
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

学校給食の栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	26.8	18.1
中学校	830	30	25	

こ ん だ て	3(月)		4(火)		5(水)		6(木)		7(金) 目の愛護デー	
	小学校	C 637 P 24.9 F 20.9	C 578 P 29.1 F 16.4	C 672 P 23.8 F 19.6	C 658 P 24.2 F 23.4	C 627 P 27.1 F 17				
中学校	C 784 P 30.4 F 24.9	C 707 P 35.3 F 18.9	C 825 P 28.9 F 23.3	C 810 P 29.1 F 28.2	C 741 P 32.7 F 18.9					
こ ん だ て	11(火) まぐろの日		12(水)		13(木)		14(金)			
	小学校	C 601 P 25.6 F 17.7	C 634 P 21.9 F 23.3	C 619 P 24.3 F 22.5	C 631 P 25.1 F 22.8					
中学校	C 732 P 30.8 F 20.4	C 743 P 25.6 F 27.7	C 751 P 28.6 F 26.2	C 772 P 30.4 F 27.5						
こ ん だ て	17(月)		18(火)		19(水)		20(木) 琉球料理の日		21(金)	
	小学校	C 647 P 32 F 27	C 557 P 24.1 F 16	C 630 P 24.3 F 18.8	C 673 P 24.8 F 19.5	C 567 P 21.3 F 15.4				
中学校	C 752 P 35.5 F 29.9	C 682 P 29 F 18.3	C 763 P 29.7 F 22.2	C 783 P 29.5 F 21.1	C 676 P 25.3 F 17.1					
こ ん だ て	24(月)		25(火)		26(水)		27(木)		28(金)	
	小学校	C 606 P 26.1 F 18.2	C 560 P 26.8 F 20.1	C 631 P 24.4 F 23.7	C 639 P 30.5 F 19.9	C 652 P 31.4 F 22.8				
中学校	C 744 P 32.1 F 21.4	C 678 P 32.9 F 23.2	C 726 P 27.7 F 25.7	C 788 P 37.1 F 23.5	C 800 P 38.5 F 27.1					
こ ん だ て	31(月)		<p style="text-align: center;">10月10日は目の愛護デー</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> ビタミンA 現代では、テレビやゲーム、パソコン、携帯電話など目を使うことが増えています。目の健康を守るためにも、テレビやゲームなどは時間を決め、目が疲れたら休むようにしましょう。食生活においては、目のはたらきをよくなるビタミンAやビタミンB群・ビタミンCなどを多く含む食品をとるようにしましょう。また、ブルーベリーに含まれるアントシアニンは、目の疲労回復に効果があると言われています。目によい食品を意識してとり、目を大切にしましょう！ </div> <div style="text-align: center;"> ビタミンC </div> </div>			<p style="text-align: center;">10月欠食</p> <p>小学校 3日 全学年</p> <p>中学校 18~20日 2、3年生 21日 3年生</p>				
	小学校	C 501 P 23 F 24.2								
中学校	C 620 P 28.8 F 30.1									

※材料・天候によって献立を変更することがあります。