平成17年10月分

学校給食予定献立表

沖縄市立学校給食センター
第二調理場☎937-2700

日	曜	献立名	おもな食品と体内でのはたらき		
			血や肉、骨になるもの（赤）	熱や力のもとになるもの（黄）	体の調子を整えるもの（緑）
11	火	牛乳　カレーライス　福神漬 とうもろこし	牛乳　豚肉　脱脂粉乳	米　じゃがいも　サラダ油 小麦粉　マーガリン	にんじん　たまねぎ　ピーマン にんにく　とうもろこし　ふくしん漬
12	水	牛乳　沖縄そば　ふーイリチー 紅芋団子	牛乳　豚肉　卵　かまぼこ 無添加ポーク	沖縄そば　澱粉　サラダ油 紅いも団子	にんじん　たまねぎ　しょうが もやし　ねぎ　ニラ
13	木	牛乳　いりこ菜めしご飯　くだもの 大根の煮付け　千草焼き	牛乳　とり肉　厚あげ 昆布　卵　チーズ　しらす干し	米　サラダ油　白ごま	にんじん　大根　しいたけ　いんげん しょうが　たまねぎ　ほうれん草 くだもの　広島菜漬　京菜漬
14	金	牛乳　たきこみご飯　くだもの さばの照り焼き　アスパラ炒め	牛乳　とり肉　さば 油あげ　ベーコン	米　サラダ油　麦　ごま マーガリン	にんじん　ごぼう　ねぎ　しいたけ きくらげ　アスパラ　くだもの
17	月	牛乳　黒糖パン　三色ソテー 白花豆のポタージュ 鶏肉のシークァーサーソース	牛乳　とり肉　ベーコン 脱脂粉乳　生クリーム　白花豆 無添加ウィンナー	黒糖パン　小麦粉　マーガリン	にんじん　たまねぎ　セロリ　パセリ コーン　アスパラ　シークァーサー
18	火	牛乳　セルフおにぎり（油みそ・やきのり） 豆腐とえびの旨煮　野菜と若鶏のナゲット	牛乳　シーチキン　みそ　豚肉 焼きのり　豆腐　えび　とり肉	米　サラダ油　でんぷん	にんじん　たまねぎ　はくさい しいたけ　きくらげ　たけのこ チンゲン菜　しょうが
19	水	牛乳　ご飯　きゅうりとしらすあえ 冬瓜のカレー煮　やきとり	牛乳　豚肉　厚あげ　とり肉 わかめ　しらす干し	米　サラダ油　でんぷん	にんじん　こまつな　冬瓜 しいたけ　きゅうり
20	木	牛乳　麦ごはん　くだもの 豚汁　さんまのかば焼き	牛乳　豚肉　みそ　厚あげ さんま	米　麦　コンニャク　サラダ油 三温糖　でんぷん	大根　にんじん　ねぎ　しめじ しょうが　しいたけ　くだもの
21	金	牛乳　スパゲティーミートソース ほうれん草グラタン　くだもの	牛乳　豚ひき肉　チーズ ベーコン	スパゲティ　サラダ油 マーガリン　小麦粉	にんじん　たまねぎ　ピーマン マッシュルーム　にんにく ほうれん草　くだもの
24	月	牛乳　あわご飯　いも天ぷら 魚そうめん汁　豆腐ちゃんぷるー	牛乳　魚そうめん　卵　豆腐　あさり わかめ　ちきあぎ　無添加ポーク	米　あわ　サラダ油 さつまいも　小麦粉	にんじん　たまねぎ　しいたけ 長ねぎ　キャベツ　もやし
25	火	牛乳　たけのこご飯　牛肉とごぼうのピリ辛煮 チキンとチーズのオーブン焼き　ぶどうゼリー	牛乳　とり肉　かまぼこ　牛肉 厚あげ　チーズ	米　サラダ油　コンニャク 三温糖　ぶどうゼリー	にんじん　たけのこ　ねぎ ごぼう　はくさい　長ねぎ 小松菜　青豆　しいたけ
26	水	牛乳　煮込みうどん　たこみそあえ 豆とかぼちゃコロッケ　くだもの	牛乳　豚肉　油あげ たこ　みそ	うどん　サラダ油 ゴマ　マヨネーズ	にんじん　たまねぎ　しいたけ ねぎ　キャベツ　小松菜　大根 きゅうり　くだもの
27	木	牛乳　胚芽（なかよし）パン　いちごジャム クリームシチュー　ブロッコリーソテー	牛乳　とり肉　ベーコン 大豆　生クリーム	胚芽パン　サラダ油　小麦粉 マーガリン　じゃがいも　ジャム	にんじん　たまねぎ　ピーマン マッシュルーム　ブロッコリー たけのこ
28	金	牛乳　ご飯　カールフィッシュ 八宝菜　焼きぎょうざ　くだもの	牛乳　豚肉　うずらの卵　小魚 いか　むきえび　ぎょうざ	米　サラダ油　でんぷん ごま油	にんじん　たまねぎ　しいたけ たけのこ　小松菜　ねぎ　にんにく はくさい　キャベツ　しょうが
31	月	牛乳　麦ご飯　大根レモン漬　くだもの イナムドゥチ　さんまソフト唐揚げ	牛乳　豚肉　みそ カステラカマボコ　さんま	米　麦　コンニャク ピーナツバター	しいたけ　ねぎ　しょうが レモン　大根　くだもの

※ 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。

※給食費は期限内に納めましょう。

10月 給食だより

秋休みも終わり、二学期がスタートしました。
…スポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋…
いろいろな秋がありますが、あなたはどんな秋にしますか？

10月10日は「目の愛護デー」

栄養の面から、目を守るにはビタミンAが大きな動きをします。ビタミンAをしっかりとって、大切な目を守りましょう。

ビタミンAの働き

・粘膜を強くする
・肌をきれいにする
・骨や歯の発育を助ける

足りなくなると

・かぜをひきやすい
・肌がカサカサになる
・暗い所で目が見えにくくなる（とり目）

効率のよいとり方

ビタミンAは、油と一緒にとると、からだに入ってからよく吸収されます。ビタミンAの多い食品は、油でいためたり、揚げ物にしたりして、ビタミンAを効率よくとりましょう。

ビタミンAの多い食品

・色の濃い野菜
（かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草、アスパラガス、パセリ　など）
・レバー　・牛乳
・卵　・うなぎ　など

食事と運動

食事と運動のどちらが欠けても、じょうぶなからだをつくることはできません。もりもり食べて、外で元気よくからだを動かしましょう。

バランスよく食べましょう

はたらく力のもとになるものばかり食べていても運動はできません。血や肉になるものや、からだの調子をととのえるものも食べると、たくさん運動ができる強いからだをつくることができます。

骨を強くしましょう

骨を強くするためには、カルシウムとビタミンDが必要です。

カルシウムを多く含む食べ物

よくかんで食べましょう

よくかんで食べると……
1．食べ物がからだの中で栄養になりやすい。
2．歯やあごがじょうぶになる。
3．頭のはたらきがよくなる。

そして、元気よくからだを動かしましょう

○手や足だけでなく、からだ全体を使う運動をしましょう。
○毎日つづけて運動しましょう。