



こ ん だ て	3(月) 牛乳 きびごはん 魚のムニエルバジルソース ほうれん草のおかかあえ エリンギのすまし汁 きなこプリン	4(火) 牛乳 (麦ごはん) マーボー丼 ナムル わかめの中華スープ 梨	5(水) 牛乳 焼きそば さつま芋のコロコロサラダ ほうれんそう入りクリームスープ	6(木) 牛乳 きびごはん さんまかぼすレモン煮 ホイコーロー 鶏とシブイの汁	7(金) 牛乳 (麦ごはん) 天井 きゅうりとたこの酢の物 大根とえのきのすまし汁
あか	牛乳, さわら, 糸けずり	牛乳, 豚肉, 豆腐, 赤みそ, わかめ	牛乳, 豚もも肉, 蒸し, かまぼこ, 青のり, アーモンド, 鶏肉	牛乳, さんま, かぼすレモン煮, 豚もも肉, 鶏肉, 結び昆布	牛乳, 鶏肉, 卵, たこ, わかめ
き	米, もちぎび, 小麦粉, パン粉, ごま	米, おし麦, さとう, ごま油, でん粉, ごま	沖縄そば, 大豆油, さつまいも, ハター, さとう, マヨネーズ, こめ油	米, もちぎび, ごま油, さとう, でん粉	米, おし麦, さとう, 小麦粉, 大豆油
みどり	ほうれんそう, にんじん, はくさい, エリンギ, ねぎ	にんじん, たまねぎ, にんにく, しょうが, しいたけ, ほうれん草, もやし, 長ねぎ, えのきたけ, 根みつば, 梨	たまねぎ, にんじん, もやし, キャベツ, いら, きゅうり, レーズン, まいたけ, しめじ, カリフラワー, ほうれん草	キャベツ, たまねぎ, にんじん, ビーマン, たけのこ, とうがん, こまつな	しょうが, なす, かぼちゃ, ウリズン, マメ, きゅうり, だいこん, えのきたけ, 根みつば
中・高	E 787 P 36.1 F 24.9	E 794 P 33.7 F 25.4	E 826 P 29.9 F 38.5	E 825 P 37.4 F 29	E 807 P 31.5 F 26.3

就業体験(10月11日~10月21日)

こ ん だ て	24(月) 牛乳 栗ごはん さばのカレーみそ焼き おからサラダ 豚汁 ふわっといちご	25(火) 牛乳 ねぎしらすチャーハン ポテトサラダ マッシュルームスープ 黒糖ビーンズ	26(水) 牛乳 うちんライス キーマカレー ゆで卵 白菜のツナ和え オニオンスープ	27(木) 牛乳 きびごはん 鶏肉となすの甘酢あんかけ にんじんサラダ しいたけのスープ 梨	28(金) 牛乳 さつま芋の炊き込みごはん きびなごのかりかりフライ パパイヤサラダ こまつなときのこのみそ汁 フルーツ杏仁風プリン
あか	牛乳, さば, 赤みそ, おから, 卵, ツナ, 豚肉, 小麦みそ	牛乳, 豚肉, チリメン, ひじき, 卵, ロースハム, 鶏肉, 黒糖ビーンズ	牛乳, 豚肉, 大豆, 卵, ツナ, ベーコン	牛乳, 鶏肉, ツナ	牛乳, 豚肩ロース, 赤肉, 昆布, 干し椎茸, かわかじ, ツナ, 豚肉, 小麦みそ
き	米, くり, ごま, さとう, マヨネーズ, 里芋	米, おし麦, こめ油, こま油, じゃがいも, マヨネーズ, さとう, ハター	米, おし麦, こめ油, さとう, ごま油	米, もちぎび, でん粉, 大豆油, さつまいも, さとう, ごま油	米, さつまいも, こめ油, 大豆油, フルーツ杏仁
みどり	きゅうり, トマト, コーン, だいこん, にんじん, しいたけ, ごぼう, 長ねぎ	たまねぎ, 長ねぎ, コーン, ブロッコリー, きゅうり, にんじん, マッシュルーム, ほうれん草	たまねぎ, コーン, ビーマン, 黄ピーマン, 赤ピーマン, なす, トマト, はくさい, だいこん, きゅうり, にんじん	なす, れんこん, いんげん, にんじん, ほうれんそう, レモン, しいたけ, たまねぎ, ねぎ, 梨	にんじん, しいたけ, ねぎ, パパイヤ, きゅうり, バイナップル, シークワーサー, 果汁, こまつな, まいたけ, えのきたけ
中・高	E 827 P 40.1 F 25.1	E 854 P 36.5 F 37.7	E 856 P 37.2 F 32	E 795 P 35.5 F 20.8	E 821 P 34.7 F 26.5

こ ん だ て	31(月) <b>ハロウィン</b> 牛乳 紅芋パン かぼちゃのクリームシチュー アスパラサラダ かぼちゃプリン
あか	鶏肉, 白花豆, 白いんげん豆, 牛乳
き	紅芋パン, じゃがいも, こめ油
みどり	かぼちゃ, にんじん, たまねぎ, しめじ, まいたけ, マッシュルーム, ブロッコリー, グリーンアスパラ, きゅうり, コーン
中・高	E 841 P 35.2 F 29

**クイズ** 新米の季節です。新米と表示できるのはいつまでに袋に詰めた米でしょう?

- ① 収穫された月の翌月まで
- ② 収穫された年の12月31日まで
- ③ 収穫された次の年の秋頃まで



収穫されたばかりの米を新米といますが、新米と表示できるのは、収穫した年の12月31日まで、に精白して袋に詰めた米です。

2月18日自分のまぐはま算②

☆献立は、材料その他の都合により変更する場合があります。



下の写真は、1日に必要な野菜といも類のめやすです。色のこい野菜は両手1杯分+色のうすい野菜は両手2杯分+いも類は手のひら2つつ分です。しっかり食べましょう。

《一日にとりたい野菜といも類の摂取量》



色とりどりの野菜チャンプルーにしてもいいね!

たとえば、じゃがいも 50g に さつまいも 50g!

給食1回の野菜使用量は、平均約 **100g** のこりは、お家で食べましょう!

色のこい野菜 **100g/日** + 色のうすい野菜 **200g/日** + いも類 **100g/日** = **400g**

上の写真は、1日に必要なたんぱく質のめやすです。重さは、自分の手のひらに合わせ50g~80gになります。

## 10月の給食の目標「健康と食事の関係を知る」

10月は行事食など秋の味覚がいっぱい登場します。

食べ過ぎに気をつけて、「3食+間食」で秋の味覚を楽しみましょう！！

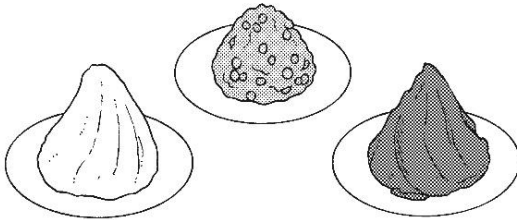
### かんしょく じょう 間食3か条

1. 時間や量を決めて食べよう！
2. 不足しやすい栄養素を補おう！
3. 栄養成分表示を見て、脂質・糖質・塩分のとり過ぎを防ごう！

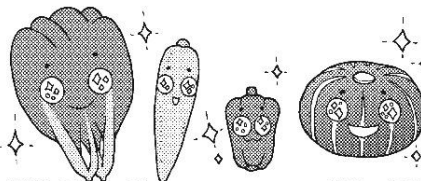


### いつも食べているみそを知ろう

みそは日本の食生活に欠かせない食品で、材料は大豆とこうじ、塩です。使うこうじの種類で、米みそ・麦みそ・豆みそにわけられます。地域や家庭によっても使われているみそは違います。給食のみそ汁と家庭のみそ汁の味をくらべてみると、いろいろな発見があるかもしれません。

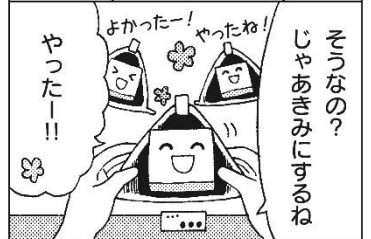
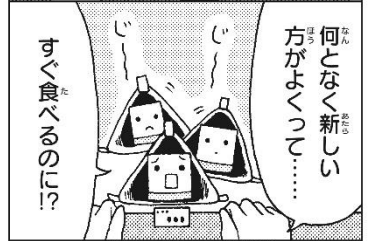


### 10月10日は目の愛護デーです



緑黄色野菜に含まれるカロテンは、体内で必要に応じてビタミンAにかわります。ビタミンAは目や粘膜の健康を保つ栄養素です。給食には必ず緑黄色野菜が使われているので、しっかり食べて目の健康を保ちましょう。

### すぐ食べるなら手前から



## 新米の季節です。新米と表示できるのはいつまでに袋に詰めた米でしょう?

- ① 収穫された月の翌月まで
- ② 収穫された年の12月31日まで
- ③ 収穫された次の年の秋頃まで



収穫されたばかりの米を新米といますが、新米と表示できるのは、収穫した年の12月31日までに精白して袋に詰めた米です。



# 食育だより



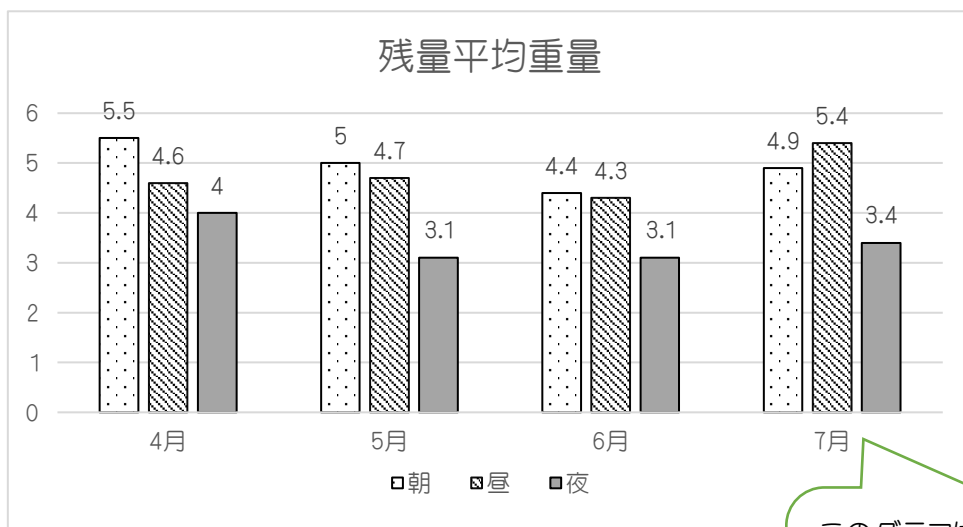
沖縄高等特別支援学校

☆今月は就業体験があります。

就業体験期間中、1年生、2年生は寄宿舎から職場へ就業体験、3年生は自宅から職場へ就業体験します。

それぞれの就業体験が充実したものになるように、目標をもって頑張ってください。

就業体験を前に、「健康と食事」について考えてみましょう。



このグラフは、今年度の3食別の残量のグラフです。7月は給食の残量が多くなっています。

### 学校給食

給食は、バランスがいいね！

主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物

がそろった食事です！！

食べ残しが多いということは



栄養が偏りバランスがくずれてしまいます。

\*おもに食べ残しが多い料理は、3食とも野菜を中心にした「副菜」が多く、ビタミンやミネラルなどの微量栄養素や食物繊維を含んでいて、体の調子を整える上で重要な栄養素を含みます。

色のこい野菜をとると	色のこい野菜をとらないと	色のうすい野菜をとると	色のうすい野菜をとらないと
<p>病気にかかりにくくなる</p> <p>目やはだを強くする</p>	<p>病気にかかりやすく、かぜをひきやすくなる</p> <p>はだがかサカサする</p> <p>目が寝れる</p>	<p>腸の働きを良くする</p> <p>疲れにくい体にする</p>	<p>血がとまりにくくなる</p> <p>かぜをひきやすくなる</p> <p>体が、疲れやすくなる</p> <p>おこりっぽくなる</p>