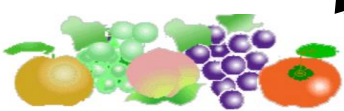


令和3年度			石垣市立学校給食センター：Tel 8 2－4 8 7 7		
 10月予定献立表			天候や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承下さい。		
食品群 体内での働き 赤 主に血や肉となり体をつくる 黄 エネルギーとなり体を動かす 緑 体の調子を整える 栄養価 エネルギーたんぱく質脂質			 毎月19日は「食育の日」  栄養目標 小学校 きそくただ規則正しい食事をしよう 中学校 えいよう栄養バランスのとれた食事をしよう	※斜め太線 は島内や本島で作られた沖縄県産の食材です。	
月			火	水	木
こんだて			金		
こんだて			1		
世界食料デーとは？ 「世界食料デー（10月16日）」は国連が定めた世界共通の記念日です。世界中の人々が協力しあい、最も大事な基本的人権のひとつである「食料への権利」を実現し、飢餓を解決することを目的に制定されました。安全で栄養のあるものを十分に食べることや、たくさんの人たちの手を経て届いた物をおいしくいただくことは、世界中どこに住んでいても、誰にとっても大切です。しかし、世界では、8億2000万人が飢えています。一方で食べ物を輸入しながら、たくさんむだにしている私たち。世界では毎年、食用に生産されている食料の約3分の1が食べる前にむだになり、捨てられてしまっています。世界食料デーをきっかけに、私たちが毎日食べているものはどこから来ているのか考え、作ってくれた人に感謝し、自分たちが食べ物をむだにしないためにどうするべきか考えてみましょう。 10月 10月は「世界食料デー」月間です・  みんなで食べる幸せを 			牛乳 ふた肉 昆布 平かまぼこ マグロ みそ のり 精白米 大豆油 人参 ニラ 冬瓜 白ねぎ しょうが 大根 582 23.9 14.0 699 28.6 15.8		
赤			小学		
黄			中学		
緑			小学		
栄養価			中学		
こんだて			4	5	6
赤			牛乳	ふた肉	豆腐
黄			精白米	大豆油	パン粉
緑			人参	ごぼう	しいたけ
栄養価			小学	659	25.0
栄養価			中学	790	34.2
こんだて			7	8	9
赤			牛乳	ふた肉	とり肉
黄			精白米	大豆油	小麦粉
緑			人参	きゅうり	大根
栄養価			小学	510	20.9
栄養価			中学	635	34.2
こんだて			10	11	12
赤			牛乳	ふた肉	とり肉
黄			精白米	大豆油	小麦粉
緑			人参	ごぼう	しいたけ
栄養価			小学	684	23.8
栄養価			中学	818	28.6
こんだて			13	14	15
赤			牛乳	ふた肉	とり肉
黄			精白米	大豆油	小麦粉
緑			人参	ごぼう	しいたけ
栄養価			小学	643	27.1
栄養価			中学	767	32.1
こんだて			16	17	18
赤			牛乳	ふた肉	とり肉
黄			精白米	大豆油	小麦粉
緑			人参	ごぼう	しいたけ
栄養価			小学	643	27.1
栄養価			中学	767	32.1
こんだて			19	20	21
赤			牛乳	ふた肉	とり肉
黄			精白米	大豆油	小麦粉
緑			人参	ごぼう	しいたけ
栄養価			小学	643	27.1
栄養価			中学	767	32.1
こんだて			22	23	24
赤			牛乳	ふた肉	とり肉
黄			精白米	大豆油	小麦粉
緑			人参	ごぼう	しいたけ
栄養価			小学	643	27.1
栄養価			中学	767	32.1
こんだて			25	26	27
赤			牛乳	ふた肉	とり肉
黄			精白米	大豆油	小麦粉
緑			人参	ごぼう	しいたけ
栄養価			小学	643	27.1
栄養価			中学	767	32.1
こんだて			28	29	30
赤			牛乳	ふた肉	とり肉
黄			精白米	大豆油	小麦粉
緑			人参	ごぼう	しいたけ
栄養価			小学	643	27.1
栄養価			中学	767	32.1