

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。

※斜め太線 は島内や本島で作られた沖縄県産の食材です。

食品群		体内での働き									毎月19日は「食育の日」			小学校			きそくただ しよくじ 規則正しい食事をしよう		
赤		主に血や肉となり体をつくる												中学校			えいよう 栄養バランスのとれた食事をしよう		
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																	
		月			火			水			木			金					
		3			4			5			6			7					
こんだて																			
赤		牛乳 島豆腐 豚ひき肉 卵 きざみあげ 麦みそ			牛乳 ふた肉 とり肉 大豆 絹揚げ ちくわ			牛乳 牛肉 豚肉 とり肉 大豆 卵 赤だし(大豆、鶏肉)			牛乳 島豆腐 さんま 豚肉 合わせみそ(大麦、大豆) わかめ			牛乳 島豆腐 ふた肉 絹あげ 赤みそ(大豆、大豆) ベーコン					
黄		精白米 大豆油 三温糖			精白米 大豆油 小麦			中華めん 小麦 ごま油			精白米 大豆油			精白米 大豆油					
緑		玉ねぎ にんじん 白ネギ 大根 しめじ			大根漬物 はくさい にんじん いんげん コーン 玉ねぎ 小松菜			玉ねぎ 人参 はくさい たけのこ きくらげ コーン			人参 玉ねぎ キャベツ もやし にら しめじ なめこ ししいたけ ねぎ			玉ねぎ にんじん にら 白菜 しめじ コーン					
栄養価		小学 598 24.5 18.3 中学 724 30.0 21			小学 559 19.9 17.4 中学 715 25.1 21.4			小学 648 27.0 24.3 中学 738 30.6 27			小学 638 26.1 24.1 中学 742 29.9 25.9			小学 681 24.8 24.1 中学 815 29.8 28.2					
		11			12			13			14								
こんだて																			
赤		牛乳 牛肉 大豆 卵 乳 鶏肉 わかめ			牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 赤みそ			牛乳 豚肉 かまぼこ 絹あげ 麦みそ			牛乳 鶏肉 大豆								
黄		精白米 小麦 大豆油 じゃが芋 ごま			中華めん 大豆油 三温糖 ごま			精白米 大豆油			精白米 大豆油 じゃが芋 小麦粉								
緑		玉ねぎ 人参 小松菜 ほうれん草			玉ねぎ 人参 ししいたけ たけのこ 小松菜 しめじ コーン			パパイア 人参 にら 玉ねぎ からし菜			玉ねぎ 人参 ブロッコリー カリフラワー パプリカ コーン								
栄養価		小学 567 19.5 20.2 中学 658 22.6 23.5			小学 603 24.9 20.7 中学 714 29.8 24.2			小学 539 20.7 15.4 中学 656 24.8 17.7			小学 685 22.7 25.2 中学 836 27.2 29.9								
		17			18			19			20			21					
こんだて																			
赤		牛乳 ベーコン 卵 ふた肉 麦みそ わかめ			牛乳 ふた肉 鶏肉 大豆 シーチキン 卵			牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 かまぼこ 枝豆			牛乳 豚ひき肉 絹厚揚げ わかめ きざみ揚げ 麦みそ			牛乳 ふた肉 島豆腐 絹厚揚げ わかめ みそ 納豆					
黄		精白米 麦 大豆油			精白米 大豆油 パン粉			八重山そば 大豆油 小麦 パン粉 紅芋			精白米 大豆油			精白米 じゃが芋 大豆油					
緑		キャベツ 玉ねぎ 人参 にら 大根 しめじ			人参 小松菜 玉ねぎ 白菜 高菜漬け コーン			キャベツ 人参 もやし ねぎ			パパイア 人参 にら 大根 小松菜 石垣島産パイン			人参 キャベツ 玉ねぎ もやし ニら しめじ なめこ					
栄養価		小学 608 22.9 20.6 中学 738 27.5 24.4			小学 545 20.9 18.9 中学 629 22.3 19.7			小学 653 27.6 24.5 中学 747 31.8 27.3			小学 543 20.5 15.8 中学 657 24.4 18.2			小学 588 26.4 19.2 中学 703 30.7 21.7					
		24			25			26			27			28					
こんだて																			
赤		牛乳 もずく 豚肉 ちくわ 麦みそ			牛乳 かまぼこ 豚肉 卵 大豆 鶏肉 ちくわ 合わせみそ			牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆			牛乳 かまぼこ 昆布 豚肉 鶏肉			牛乳 かまぼこ もずく 豆腐 魚そうめん 合わせみそ 大豆					
黄		精白米 大豆油 小麦			精白米 大豆油 小麦			スパゲッティー オリーブオイル 小麦 麦 大豆油 砂糖			精白米 大豆油			精白米 大豆油 黒糖					
緑		玉ねぎ 人参 コーン にら とうがん からし菜			しいたけ ねぎ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 大根 小松菜			玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ 小松菜 シークワサー			干切大根 人参 にら とうがん パパイア 小松菜 しょうが			キャベツ 人参 もやし にら 白ねぎ					
栄養価		小学 544 21.2 15.1 中学 683 25.4 17.3			小学 620 23.5 20.0 中学 748 29.1 24.6			小学 528 22.6 20.1 中学 657 28.4 24.3			小学 536 21.7 16.4 中学 652 26.2 18.9			小学 623 26.9 18.4 中学 744 32 21.1					
		31			10月は3R推進月間!			10月は3R推進月間!			10月は3R推進月間!			10月は3R推進月間!					
こんだて																			
赤		牛乳 豚肉 鶏レバー 乳																	
黄		精白米 大豆油 かぼちゃ さとう																	
緑		玉ねぎ にんじん マッシュルーム しめじ カリフラワー ブロッコリー きゅうり コーン																	
栄養価		小学 718 23.7 27.8 中学 872 28.4 32.9																	

10月は3R推進月間!

リデュース 減らせる(Reduce)



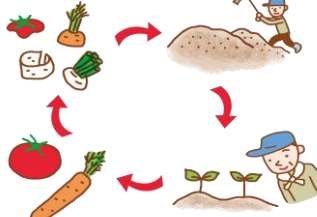
自分に合ったふさわしい量を知り、それをなるべく残さず食べるようにして食べ残しをできるだけ減らしましょう。まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物(食品ロス)も減らしていきましょう。

リユース むだなく使える(Reuse)



食品については、材料をむだなく使い切ったり、残りものを別な料理にアレンジしたりしてむだなく使うことも含まれます。とくに災害に備えて備蓄している食品などは工夫して食べきたいですね。

リサイクル よみがえる(Recycle)



野菜くすなどの生ごみを再び堆肥にして畑で使ったり、牛乳パックから再生紙を作って利用したりして、限られた資源を有効に使いましょう。

ちきゅう まも 地球を守れる!



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

12 つくる責任 つかう責任



この3つのRのほかにも「リフューズ (Refuse: 余計なものを断る)」「リペア (Repair: 修理する)」,そして「リスペクト (Respect: 物を大切に)」の「R」もあります。限られた資源を大切に使い、みんなが住む星、地球を守っていきましょう。