令和４年度

# 10月予定献立表

石垣市立学校給食センター：℡８２－４８７７

◆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 | | |
|---|---|---|---|
| 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」

| | |
|---|---|
| 小学校 | 規則正しい食事をしよう（きそくただしいしょくじ） |
| 中学校 | 栄養バランスのとれた食事をしよう（えいようしょくじ） |

| | 月 | | | 火 | | | 水 | | | 木 | | | 金 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| こんだて | 3<br>オレンジ<br>豆腐と肉のそぼろ丼<br>大根のみそ汁 | | | 4<br>ひじきシュウマイ<br>小１～３　１個<br>４年～中　２個<br>中華スープ<br>キムタクごはん | | | 5<br>青りんごゼリー<br>スコッチエッグ<br>ラーメン | | | 6<br>野菜チャンプルー<br>さんまのうめ煮<br>ごはん<br>きのこのみそ汁 | | | 7<br>ミニワッフル<br>マーボー豆腐丼<br>白菜のスープ | | |
| 赤 | ***牛乳***　***島豆腐***　豚ひき肉　卵<br>きざみあげ　麦みそ | | | ***牛乳***　ぶた肉　とり肉　大豆　絹揚げ<br>ちくわ | | | ***牛乳***　牛肉　豚肉　とり肉<br>大豆　卵　赤だし（大豆、鶏肉） | | | ***牛乳***　***島豆腐***　さんま　豚肉<br>合わせみそ（大麦、大豆）　わかめ | | | ***牛乳***　***島豆腐***　ぶた肉　絹あげ<br>赤みそ（大麦、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<br>しめじ | | | 大根漬物　はくさい　にんじん<br>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<br>きくらげ　コーン | | | 人参　玉ねぎ　キャベツ　もやし<br>にら　しめじ　なめこ　しいたけ　ねぎ | | | 玉ねぎ　にんじん　にら　白菜<br>しめじ　コーン | | |
| 栄養価 小学 | 598 | 24.5 | 18.3 | 559 | 19.9 | 17.4 | 648 | 27.0 | 24.3 | 638 | 26.1 | 24.1 | 681 | 24.8 | 24.1 |
| 栄養価 中学 | 724 | 30.0 | 21 | 715 | 25.1 | 21.4 | 738 | 30.6 | 27 | 742 | 29.9 | 25.9 | 815 | 29.8 | 28.2 |
| こんだて | <br>スポーツの日 | | | 11<br>ブルーベリーゼリー<br>ほうれん草のごま和え<br>とり雑炊<br>ポテトコロッケ | | | 12<br>ライチゼリー<br>中華スープ<br>ジャージャー麺 | | | 13<br>パパイヤチャンプルー<br>ごはん<br>玉ねぎのみそ汁 | | | 14<br>チキンカレーライス<br>ゆで野菜サラダ | | |
| 赤 | | | | ***牛乳***　牛肉　大豆　卵　乳<br>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<br>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　しいたけ　たけのこ<br>小松菜　しめじ　コーン | | | ***パパイヤ***　人参　にら　玉ねぎ<br>からし菜 | | | 玉ねぎ　人参　ブロッコリー<br>カリフラワー　パプリカ　コーン | | |
| 栄養価 小学 | | | | 567 | 19.5 | 20.2 | 603 | 24.9 | 20.7 | 539 | 20.7 | 15.4 | 685 | 22.7 | 25.2 |
| 栄養価 中学 | | | | 658 | 22.6 | 23.5 | 714 | 29.8 | 24.2 | 656 | 24.8 | 17.7 | 836 | 27.2 | 29.9 |
| こんだて | 17<br>麩チャンプルー<br>オレンジ<br>ごはん<br>大根のみそ汁 | | | 18<br>国産鶏と豚のハンバーグ<br>コンソメスープ<br>高菜ごはん | | | 19<br>紅イモタルト<br>キャベツ入り平つくね<br>野菜汁そば | | | 20<br>石垣島産カットパイン<br>パパイヤそぼろ丼<br>大根のみそ汁 | | | 21<br>豆腐チャンプルー<br>納豆<br>ごはん<br>じゃが芋としめじのみそ汁 | | |
| 赤 | ***牛乳***　ベーコン　卵　ぶた肉<br>麦みそ　***わかめ*** | | | ***牛乳***　ぶた肉　鶏肉　大豆<br>シーチキン　卵 | | | ***牛乳***　豚肉　鶏肉　大豆　***かまぼこ***<br>枝豆 | | | ***牛乳***　豚ひき肉　絹厚揚げ　わかめ<br>きざみ揚げ　麦みそ | | | ***牛乳***　ぶた肉　***島豆腐***　絹厚揚げ<br>わかめ　みそ　納豆 | | |
| 黄 | 精白米　麩　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<br>大根　しめじ | | | 人参　小松菜　玉ねぎ　白菜<br>高菜漬け　コーン | | | キャベツ　人参　もやし　ねぎ | | | ***パパイヤ***　人参　にら　大根　小松菜<br>***石垣島産パイン*** | | | 人参　キャベツ　玉ねぎ　もやし　ニラ<br>しめじ　なめこ | | |
| 栄養価 小学 | 608 | 22.9 | 20.6 | 545 | 20.9 | 18.9 | 653 | 27.6 | 24.5 | 543 | 20.5 | 15.8 | 588 | 26.4 | 19.2 |
| 栄養価 中学 | 738 | 27.5 | 24.4 | 629 | 22.3 | 19.7 | 747 | 31.8 | 27.3 | 657 | 24.4 | 18.2 | 703 | 30.7 | 21.7 |
| こんだて | 24<br>もずく丼<br>冬瓜のみそ汁 | | | 25<br>千草焼き<br>具たくさんみそ汁<br>ジューシー | | | 26<br>シークヮーサーゼリー<br>車ふととり肉のナゲット<br>和風スパゲッティー | | | 27<br>切干大根炒め<br>ごはん<br>とり汁 | | | 28<br>黒糖ビーンズ<br>野菜チャンプルー<br>ごはん<br>もずくのみそ汁 | | |
| 赤 | ***牛乳***　***もずく***　豚肉　ちくわ　麦みそ | | | ***牛乳***　***かまぼこ***　豚肉　卵<br>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***<br>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<br>小麦　麩　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<br>とうがん　からし菜 | | | しいたけ　ねぎ　玉ねぎ　人参<br>ほうれん草　大根　小松菜 | | | 玉ねぎ　人参　キャベツ　しめじ<br>小松菜　シークヮーサー | | | 千切大根　人参　にら　とうがん<br>***パパイヤ***　小松菜　しょうが | | | キャベツ　人参　もやし　にら<br>白ねぎ | | |
| 栄養価 小学 | 544 | 21.2 | 15.1 | 620 | 23.5 | 20.0 | 528 | 22.6 | 20.1 | 536 | 21.7 | 16.4 | 623 | 26.9 | 18.4 |
| 栄養価 中学 | 683 | 25.4 | 17.3 | 748 | 29.1 | 24.6 | 657 | 28.4 | 24.3 | 652 | 26.2 | 18.9 | 744 | 32 | 21.1 |
| こんだて | 31<br>かぼちゃムース<br>ハヤシライス<br>ゆで野菜サラダ | | | | | | | | | | | | | | |
| 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<br>しめじ　カリフラワー　ブロッコリー<br>きゅうり　コーン | | | | | | | | | | | | | | |
| 栄養価 小学 | 718 | 23.7 | 27.8 | | | | | | | | | | | | |
| 栄養価 中学 | 872 | 28.4 | 32.9 | | | | | | | | | | | | |

## 10月は3R推進月間！

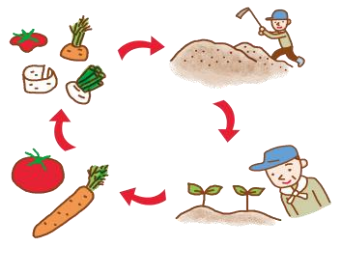
### 減らせる(Reduce)

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。

### 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りたいですね。

### よみがえる (Recycle)



野菜くず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。

## 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:物を大切にする）」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。