

10月 給食だより おはなし メモ あとひと口食べよう！ 10月は食品ロス削減月間 国頭村立学校給食センター TEL:0980-41-2088 ※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。 ※詳細献立表（アレルギー）も合わせてご確認ください。 欠食などがある時に学校名を記載します 給食の配ゼンの見本にしましょう 給食時間に学習する内容をお知らせ 1(木) 奥間小1年ふれあい給食 かしわもち パルメーザンソース のり だいこんのみそ汁 【学年の節目献立】 満年の前日は5月5日に付れる男の子の行事です。子ども達の健やかな成長を願います。すくすく育つたのには、満年の前日の料理に感謝する食べ物がです。	1(水) 牛乳 たれ あじフライ ひやしちゅうか フルーツきんとん 【今月は食品ロス削減月間】 食べられる食品を捨てている「食品ロス」。日本は一人1日おわん1杯の食品ロスがあり、年間612万トンが捨てられています。食品ロスについて考えてみましょう。	2(木) 岩美町交流給食（奥間小） 牛乳 たれ あじフライ ゴーヤーチップス タコライス もずくスープ 沖縄のグルメ代表タコライス 沖縄のご当地グルメ代表となったタコライス。金武町の食堂で米軍基地で働く兵隊さんがたくさん食べられるようにと作られ大人気となったことが始まりです。岩美町のみなさんといadakましょう。	3(金) なし たまごサラダ いわしのさんがやき風 しょうパン いのぶたストロガノフ 季節の果物「梨」 姉妹都市である岩美町のある鳥取県には日本有数の梨の名産地です。代表的な種類に二十世紀梨があります。今週は岩美町の皆さんが国頭村に来てくれました。鳥取県の味覚を味わいましょう。	
6(月) 牛乳 ふりかけ ふちゃぎふう むぎごはん にんじんシリシリー ぐだくさんとりじる 【旧暦8月15日十五夜】 今日は旧暦8月15日十五夜です。月のきれいなこの日、穀物の豊作を祝い、ふちやぎを仏前に供えます。ふちやぎの小豆には魔よけの力があるといわれています。今夜は夜空を見上げてみましょう。	7(火) 牛乳 ブルー チキンハニーマスタードソース ごこくごはん うましおキャベツ とんじる 【穀物のお話し】 穀物は世界で主食として食べられている農作物です。人間が動くためのエネルギーのもととなる米を多く含みます。日本では米、外国では小麦が主食となることが多いです。	8(水) 牛乳 アーモンド なすとツナのトマツパグティ こまつなとひじきのチーズサラダ ポテトフライ 【茄子の色のひみつ】 茄子の色はポリフェノールという色素で紫色をしています。この色には若返りの効果があり、血の流れを良くしたり、目の健康に効果があります。今が旬の食べ物です。	9(木) 牛乳 みかん キムタクごはん わかめとじゃがいものスープ やき豆腐のやさいあん 【キムタクごはんって？】 キムタクごはんは長野県塩尻市の学校給食メニューです。塩尻市は伝統的な漬物文化が残る地域ですが、若い人が漬物を食べなくなってしまい、漬物をおいしく食べようとキムチとたくわんを合わせた混ぜごはんが誕生しました。	10(金) 牛乳 ブルーベリージャム キャベツとたまごのソテー コッペパン ミネストローネ さかなのもみじやき 【色の濃い野菜や果物で目を元気に！】 10月10日は「目の愛護デー」です。私たちは毎日目を使って生活をします。目の働きを食べ物で助けるために、色の濃い野菜や果物を食べると目の疲れをとり、元気にします。
13(月) スポーツの日	14(火) 奥小欠食 牛乳 かき あおなとだいこんのおかあえ そばろどん キャベツのみそ汁 【柿は医者いらす？】 柿は秋から旬を迎える果物です。風邪予防のビタミンCを含み、皮膚を丈夫にし、目の健康を保つカロテンを含みます。食べると健康になるので「柿が赤くなると医者が青くなる」ということわざもあります。	15(水) 牛乳 かぼちゃてんぷら クファージュシー アーサそば とりとだいこんのしょうがあえ 【10月17日は沖縄そばの日】 沖縄そばは琉球王国時代に中国から伝わりました。琉球でもおいしく食べる工夫がされ、人気広がりました。そば粉を使わず、小麦粉で作られる麺をそばと呼べるのは、沖縄そばだけです。	16(木) 牛乳 もずく スルルーのてんぷら おぎごはん シカドムチ ミミガーあえ 第3木曜琉球料理の日【宮廷料理と庶民料理】 琉球料理は琉球王朝時代に首里城で主様やお客様の食べた宮廷料理と一般の人が近くで手に入る食材を工夫した庶民料理があります。豚肉は庶民は特別な行事やお祝いの時に食べました。	17(金) 牛乳 せんぎりやさい スライスチーズ パーカーハウスパン やさいとたまごのスープ ミートローフ とうふの 【クイナの白】 今日の国頭産食材は豆腐と冬瓜です。豆腐はあたたいものを販売することが沖縄の昔ながらの売り方でしたが、衛生管理が厳しくなり、豆腐屋さんが少なくなりつつあります。大切に守りたいですね。
20(月) 安田小・安波小・奥間小欠食 牛乳 ゴーヤーたまごやき おぎごはん さつまいもとうにゅうプリン はっばうさい 【八宝菜とは？】 八宝菜は中国発祥の広東料理です。8種類の具ではなく、具たくさんであることを意味します。日本では中華丼として、ごはんにかけて食べたりしますが、中国ではそのように食べないそうです。	21(火) 安田小・安波小・奥間小欠食 牛乳 こくとうアガラサー もちきびごはん さかなじる きりぼしだいこんのいりに ひとくちなっとう 【生活習慣病とは？】 運動不足や夜遅くまで起きている、お菓子を食べて、野菜は残す…生活習慣の乱れは肥満や高血圧など病気を引き起こします。これが生活習慣病です。あなたの生活習慣は大丈夫ですか？	22(水) 奥小ふれあい給食 牛乳 れいとうムース スパゲティボンゴレ ポテトサラダ ごぼうナッツ 【食品表示を見てみよう】 食品にはいろいろな表示があります。生産地、生産者、材料や期限、栄養表示、食品添加物など同じ食品でも違いがあります。食品をかうときに表示を見て選んでみましょう。	23(木) 牛乳 やきししゃも わかめごはん とうがんのみそに ももかん 【変幻自在の冬瓜】 冬瓜は和食・洋食・中華いろんな料理に変化します。冬瓜は水分がたっぷり含まれているので、食べる熱中症予防となります。その水分をウチナグチでドゥーシルといいます。	24(金) 牛乳 オレンジ アーモンドあげパン ちゅうかたまごスープ ホイコーロー 【午後のエネルギーを補うパン】 給食のパンは成長に合わせて低学年、高学年、中学生で3つの大きさがあります。主食のパンは3つの色で黄色の食べ物となり、主に炭水化物を多く含むので午後の授業や生活を元気に過ごすエネルギーとなります。
27(月) 辺士名小欠食 牛乳 みかん グルクンのからあげ くろまいごはん クープイリチー イナムドゥチ 【カジマヤーユーエー】 旧暦9月7日は「カジマヤーユーエー」です。数え年97歳の長寿のお祝いです。この年になると、誰もが子どもの心に戻ると言われ、風車を持たせ、地域で盛大に祝います。	28(火) 牛乳 トマトオムレツ おぎごはん おつかレー フルーツヨーグルト 【運動会お疲れ様でした】 一大イベントの運動会が終わりました。成果を発揮できましたか？成長したみなさんの姿に家族や地域の方、先生方も誇らしく感じていることでしょう。しっかり食べて疲れを吹き飛ばしましょう。	29(水) 牛乳 ベビーチーズ とうがんのフルーツしらたま やきそばパンにしよう！ フォカッチャ ソースやきそば ウインナー 【オリジナル焼きそばパンを作ろう！】 フォカッチャはイタリア発祥の平たいパンです。「火で焼いたもの」を意味します。中に具をはさんでサンドイッチのように食べます。今日は焼きそばとウインナーをはさみ、焼きそばパンを作りましょう！	30(木) 奥小欠食・国頭中弁当の日 牛乳 さばのかんろやき あきのたきこみおこわ だいこんのうっちゃんづけ わかめのみそ汁 【10月30日は食品ロス削減の日】 食品ロスとはまだ食べることのできる食品を捨ててしまうことです。世界中で問題となっている「食品ロス」を今日の給食から考えてみましょう。みなさんのあと一口が食品ロスを少なくするかもしれません。	31(金) 牛乳 べにいもクリーム ひじきチーズサラダ べにいもパン かぼちゃハンバーグ かぼちゃスープ 【🎃ハロウィンってどんな日？🎃】 ハロウィンは仮装して楽しむ日が定番となりましたが、秋の実りを祝う収穫祭です。ある地域では南瓜やかぶでおぼけの顔を作り、悪霊を追い払うために玄関に置くそうです。