

令和5年

10月

東江学校給食センター
53-2543

10月 こんだてひょう

毎月19日は食育の日
19日は子ども達と
食卓を囲んで、家庭で
食事を楽しみましょう！

天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります。

<p>こんだて</p>	<p>2(月) 欠食：久辺中 東江中</p> <p>「うちなー郷土料理」献立</p>	<p>3(火)</p> <p>「名産市産カーブチー」献立①</p>	<p>4(水)</p> <p>県産もずくの炊き込みごはん にらツナ和え</p>	<p>5(木)</p> <p>「かみかみ」献立</p>	<p>6(金) 欠食：瀬小5・6年</p> <p>県産紅芋のタピオカ ウブサー わかめの中華和え かいせん 海鮮焼きそば</p>
<p>こんだて</p>	<p>9(月)</p> <p>スポーツの日</p> <p>10月 名産市産食材</p> <p>沖縄豆腐 おから ゆし豆腐 厚揚げ 冬瓜 鶏卵 きゅうり おぎ 鶏肉 にら モーウィ カーブチー 果汁 からし菜 空心菜</p> <p>学校給食は地産地消に 取り組んでいます。</p>	<p>10(火) 欠食：屋中2年</p> <p>「目の愛護デー」献立</p>	<p>11(水) 欠食：屋中2年</p> <p>高菜チャーハン もやしと青菜のナムル</p>	<p>12(木) 欠食：屋中2年 東江幼</p> <p>「たまごデー」献立</p>	<p>13(金) 欠食：屋中2年</p> <p>「名産市産カーブチー」献立②</p>
<p>こんだて</p>	<p>16(月) 欠食：東江幼・小 久辺小・瀬喜田小</p> <p>「13日さつまいもの日 15日きのこの日」よせて</p>	<p>17(火) 欠食：久辺小</p> <p>世界的料理 In 韓国</p>	<p>18(水)</p> <p>「17日沖縄そばの日」よせて</p>	<p>19(木) 欠食：東江中</p> <p>「カジマヤーお祝い」献立 「名産市産カーブチー」献立③</p>	<p>20(金)</p> <p>中華おこわ</p>
<p>こんだて</p>	<p>23(月) 欠食：東江幼・小 瀬喜田小</p>	<p>24(火)</p>	<p>25(水)</p>	<p>26(木)</p> <p>世界的料理 In タイ</p>	<p>27(金)</p>
<p>こんだて</p>	<p>30(月)</p>	<p>31(火)</p> <p>happy Halloween</p>	<p>10月のうちなー行事食</p> <p>旧暦9月7日 カジマヤー献立 敬老97歳のお祝い。97歳になると子どもに戻ると言われ、カジマヤー(風車)を飾り、お祝いする。</p> <p>10月14日 「カーブチーの日」</p> <p>カーブチーの日に合わせて「麗山シークワサー」さんよりカーブチー果汁を頂きました。ありがとうございます。私たちにできることはなんだろう？3回、カーブチー果汁を使った給食が登場します！</p> <p>10月は食品ロス月間です！</p> <p>日本では1人当たりお茶碗1杯分の食べ物が毎日捨てられています。もったいないですね。食品ロスが減ると地球温暖化を防ぎ、環境に優しいのです。私たちにできることはなんだろう？この機会に考えてみませんか？</p>		

2023 10月 詳細献立 東江学校給食センター

献立名	おむねの肉・卵・魚・野菜 1・2粒 (たんぱく質・糖質)	おむねの肉・卵・魚・野菜 3・4粒 (ビタミン・脂質)	おむねの肉・卵・魚・野菜 5・6粒 (たんぱく質・糖質)	調味料・だしなど
2/月	五穀ごはん 中身汁 ウズラ豆腐 クレープイリチー みかん			
3/火	煮込み 雑穀スープ 鯛のカルーメン カープチャーサラダ			
4/水	もずくの炊き込みごはん ちりめん入り卵焼き にらツナ和え			
5/木	玄米ごはん 寒帯豆腐 スルメのチリソースかけ 切干大根のかみかみサラダ			
6/金	海鮮焼きそば わかめの中巻和え タピオカアップサー			
10/火	あじパン ミネストローネ 魚のレモンソースかけ ポテトの塩唐市ソテー ブルーベリーゼリー			
11/水	高菜チャーハン 香巻 もやしのごま和え バナナ			
12/木	ポークカレー ゆでたまご フルーツヨーグルト			
13/金	ベベロンチーノスパゲッティ ひじきサラダ カープチャーケーキ			
16/月	アーモンドトースト さつまいもときのこシチュー ブロッコリーソテー			
17/火	煮込み サンドップ チキニ 魚座もずくのチャブチ			
18/水	沖崎焼きそば キャベツ入りつくね ぜんざい			
19/木	あむごはん イナムドッチ スルメのカープチャーかけ 餃イリチー			
20/金	中華おこわ 蒸わかめのかえ物 カエリとナッツの甘からめ			
23/月	玄米ごはん キャベツのみそ汁 鯛のソース焼き 筑前煮			
24/火	黒湯パン 白粥スープ 鶏肉のバジル焼き コールスロー			
25/水	ごぼうの炊き込みごはん 揚げ豆腐のみぞれかけ ほうれん草のごま和え			
26/木	ガパオライス シーフードスープ くるま枝ナゲット オレンジ			
27/金	秋の祭りスパゲッティ ビーンズカレーサラダ ごまココアマッシュマロ			
30/月	煮込み 鯛の塩焼き 冬瓜のみそ煮 きんぴらごぼう			
31/火	あむごはん パンクンスープ ハンバーグ カラフルサラダ			

※よく使用する調味料のリストの一覧 (出所: 東江学校給食センター) ①小麦粉 (国産・産地不明) ②小麦粉 (産地不明) ③小麦粉 (産地不明) ④小麦粉 (産地不明) ⑤小麦粉 (産地不明) ⑥小麦粉 (産地不明) ⑦小麦粉 (産地不明) ⑧小麦粉 (産地不明) ⑨小麦粉 (産地不明) ⑩小麦粉 (産地不明)