給食者人員数		給食者人員数		発　行
南風原幼	170	南風原小	930	南風原町立学校給食
津嘉山幼	207	津嘉山小	976	共同調理場
北丘幼	117	北丘小	985	
翔南幼	115	翔南小	577	
調理場	29	南風原中	918	電話　889-3691
		南星中	670	FAX　889-0564
		合計	5694	

私たちが成長したり、活動したり、生きるためには食事をすることが欠かせません。しかし、何でも食べれば良いというわけでありません。食べ物は、含まれる栄養素の体内での働きによって黄・赤・緑の３つのグループに分けることができます。この３つのグループを組み合わせて好きいせずバランス良く食べることが大切です。

よいしせいで食べよう！

よいしせいで食べることは、見た目が美しいだけでなく、食べ物の消化にもよい効果があります。よいしせいで食べましょう。

体の向き
料理のある方を向いてね。

手
茶わんやおわんは、手に持ってね。

せなか
せすじを、のばしてすわってね。

ひじ
つくえに、ひじをつかないでね。

足
足は組まずに両足をそろえ、きちんと床につけてね。

牛乳トピック

◎運動後には牛乳が最適◎

牛乳のたんぱく質は、大豆や卵などのたんぱく質より、筋肉をつくるスイッチを入れる分岐鎖アミノ酸（BCAA／バリン・ロイシン・イソロイシン）が多く、なかでも特に重要なロイシンが豊富です。

また、BCAAには筋肉痛や疲労を和らげる働きもあります。

今月(10月)の主な食材産地			
・牛乳	沖縄	・キャベツ	群馬、九州
・米	福岡	・ピーマン	宮崎、大分、沖縄
・パン（小麦粉）	カナダ、アメリカ	・もやし	沖縄
・豚肉	メキシコ、カナダ、スペイン、沖縄、鹿児島	・ごぼう	宮崎、鹿児島、青森、台湾
・牛肉	ニュージーランド	・青ねぎ	沖縄（南風原）
・鶏肉	沖縄	・にら	沖縄、宮崎、鹿児島
・鶏卵	九州	・しめじ	沖縄
・にんじん	北海道、青森、千葉、沖縄	・えのきたけ	沖縄（今帰仁）
・たまねぎ	佐賀、熊本、北海道	・さつまいも	九州、鹿児島
・じゃがいも	長崎、熊本、宮崎、鹿児島	・さば	ノルウェー、アイスランド
・こまつな	沖縄（糸満、豊見城）	・マグロ	沖縄
・からしな	沖縄（糸満、豊見城）	・もずく	沖縄
・はくさい	群馬、長野、北海道	・きびなご	鹿児島
・とうがん	沖縄	・昆布	北海道
・だいこん	北海道、青森		

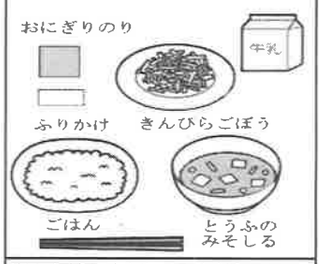
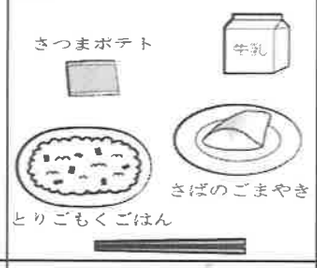
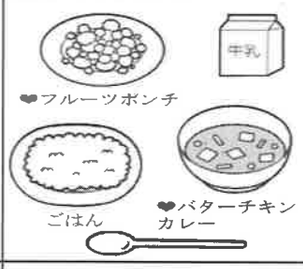
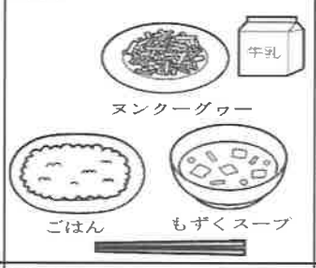
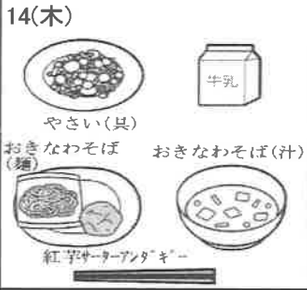
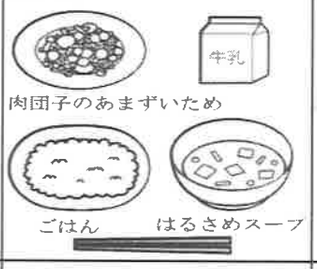
令和3年

10月 よていこんだてひょう

南風原町立学校給食共同調理場
TEL：098-889-3691

食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

※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。　※魚には小骨がある可能性がありますので、気をつけて食べましょう。

こんだて						
	収穫の秋 **いも掘り** いも掘りの季節です。掘り立てのさつまいもは、甘みが少ないため１週間ほど置いてから食べましょう。また、60℃～70℃で加熱時間を長くすると、水分を飛ばすことができ、より甘みが引き出されます。 					1(金) 2日:とうふの日 
あか						ぶたにく、とうふ、わかめ、みそ、かまぼこ のり、ぎゅうにゅう
き						こめ、だいず油、ごま油、白ごま、黒ごま さとう
みどり						たまねぎ、こまつな、ごぼう、にんじん こんにゃく、ピーマン
こんだて	4(月) 	5(火) ❤リクエスト 	6(水) 	7(木) ❤リクエスト 	8(金) 10日:目の愛護デー
あか	とりにく、あぶらあげ、さば、ぎゅうにゅう	とりにく、ぎゅうにゅう、生クリーム	もずく、ぶたにく、かまぼこ、あつあげ ぎゅうにゅう	だっしふんにゅう、きなこ、とりにく、だいず むえんせきベーコン、ぎゅうにゅう	とりにく、だっしふんにゅう、ぶたにく、おから だいず、ぎゅうにゅう
き	こめ、おおむぎ、だいず油、さとう、白ごま さつまいも、なたね油、水あめ	こめ、じゃがいも、だいず油、マーガリン こむぎこ、さとう	こめ、だいず油、さとう	こむぎこ、さとう、ショートニング、こくとう アーモンド、じゃがいも、こめこ、水あめ マッシュポテト、だいず油	こめ、マーガリン、こむぎこ、だいず油 じゃがいも、さとう、さつまいも、水あめ こめこ、ラード
みどり	しめじ、にんじん、こんにゃく、えだまめ しょうが、ねぎ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、トマト にんにく、みかん、パインアップル、おうとう ぶどう、ようなし、チェリー、アロエ	えのき、ねぎ、しょうが、にんじん、からしな だいこん、しいたけ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、コーン グリンピース、にんにく、ピーマン、トマト ブルーベリー
こんだて	11(月) 	12(火) ｶｼﾞﾏﾔｰ 県産品補助事業 	13(水) さつまいもの日 	14(木) 	15(金)
あか	とりにく、こんぶ、ぶたにく、みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく、かまぼこ、みそ、こんぶ、たまご ぎゅうにゅう	とうふ、ぶたにく、だいず、とりレバー、みそ ぎゅうにゅう	かまぼこ、ぶたにく、とうふ、ツナ、たまご だっしふんにゅう、ぎゅうにゅう	ぶたにく、かまぼこ、あつあげ、みそ きびなご、ぎゅうにゅう
き	こめ、だいず油、白ごま、ごま油、さとう 水あめ	こめ、くろむらさきまい、だいず油、さとう、ラード こむぎこ、マーガリン、水あめ、アーモンド	こめ、だいず油、ごま油、さとう、でんぷん さつまいも、黒ごま	こむぎこ、だいず油、べにいも、さとう	こめ、だいず油、さとう、でんぷん
みどり	にんじん、とうがん、こまつな、しょうが こんにゃく、ごぼう、たまねぎ、ピーマン みかん	こんにゃく、しいたけ、にんじん	だいこん、モーウイ、にんじん、たまねぎ にら、しょうが、にんにく	にんじん、もやし、キャベツ、からしな	だいこん、にんじん、こんにゃく、えだまめ いんげん、シークワーサー
こんだて	18(月) 県産品補助事業 (南星中・南中3年のみ) 	19(火) 	20(水) ❤リクエスト 	21(木) 	22(金)
あか	とりにく、みそ、ひじき、あぶらあげ、ツナ たまご、ぎゅうにゅう	ぶたにく、ぶたレバー、とうふ、ぎゅうにゅう	だっしふんにゅう、たら、ほき、ほたるじゃこ まめあじ、たちうお、あさり、白いんげん たまご、とりにく、だいず、ぎゅうにゅう	むえんせきベーコン、たまご、あつあげ ぶたにく、ぎゅうにゅう	とりにく、ちりめん、だいず、ぎゅうにゅう こんぶ
き	こめ、さとう、さといも、だいず油 こむぎこ、ラード、マーガリン、水あめ アーモンド	こめ、じゃがいも、だいず油	こむぎこ、さとう、ショートニング、だいず油 こくとう、アーモンド、じゃがいも、ラード マーガリン	こめ、でんぷん、だいず油、さとう、ごま油	こむぎこ、マーガリン、オリーブ油、ぎゅうし さとう、でんぷん、パンこ、水あめ、だいず油
みどり	しそ、れんこん、ごぼう、にんじん、もやし えだまめ	だいこん、にんじん、にら、にんにく、もやし からしな	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム パセリ、トマト	たまねぎ、にんじん、キャベツ、はくさい きくらげ、たけのこ、きぬさや、しょうが、にんにく	にんじん、たまねぎ、エリンギ、しめじ マッシュルーム、ねぎ、にんにく
こんだて	25(月) 	26(火) ❤リクエスト 	27(水) 	28(木) 	29(金) 31日:ハロウィン献立
あか	とりにく、ぶたにく、うずらのたまご、ぎゅうにゅう	たまご、とりにく、白いんげんまめ むえんせきベーコン、だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	ぶたにく、ぎゅうにく、とりにく、おから チーズ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、あぶらあげ、こんぶ、かまぼこ まぐろ、たまご、にゅうせいひん ぎゅうにゅう	だっしふんにゅう、とりにく、だいず、ぶたにく ぎゅうにゅう
き	こめ、はるさめ、でんぷん、だいず油、さとう ごま油	こめ、さつまいも、こむぎこ、マーガリン でんぷん、さとう	こめ、じゃがいも、だいず油、さとう	こめ、おおむぎ、だいず油、パンこ、でんぷん さとう、こむぎこ、こくとう、水あめ	こむぎこ、さとう、ショートニング、だいず油 ラード、マーガリン
みどり	しいたけ、こまつな、にんじん、たまねぎ、トマト ピーマン、たけのこ、しょうが	にんじん、コーン、あかピーマン、たまねぎ えだまめ、トマト	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、いんげん えだまめ	にんじん、ねぎ、しいたけ	たまねぎ、にんじん、パセリ、にんにく、えのき しょうが、しめじ、かぼちゃ、トマト、りんご、ぶどう

10/13にサツマイモで作った大学芋を給食に取り入れてみました♪ ホクホク食感なので味わって食べてね❤