

豊見城小	523人	長嶺中	673人
とよみ小	751人	豊見城中	870人
長嶺小	576人	伊良波中	809人
座安小	420人		
上田小	1,244人		
伊良波小	664人		
豊崎小	756人		
合計		7,286人	

# 平成26年 豊見城市立学校給食センター 850・4585

## 9月の予定献立表



学校	学校	エネルギー	たんぱく質	脂肪
給食の栄養基準量	小学校	640kcal	24.0g	20.3g
	中学校	820kcal	30.0g	29.6g

ア…アレルギー対象原材料を含みます	牛…牛	肉	ア…ア	サリ	リ…りんご
卵…卵	乳…乳及び乳製品	ご…ご	ま	豆…大	エ…エ
鶏…鶏	肉	麦…小	麦	豚…豚	肉
ピ…落花生(ピーナツ)				さ…さ	ば
				パ…パイン	カ…カ

材料と体内でのたらしき	
赤の食品	血や肉や骨をつくる。
黄の食品	働く力や体温となる。
緑の食品	からだの調子をととのえる。

### 9月の栄養指導目標

じょうぶなからだ ★からだをつくるのに必要なたんぱく質について知る。 ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★  
 ★たんぱく質はおもに血や骨をつくり、からだをじょうぶにし、頭のはたらきをよくする。  
 ◎肉・魚・卵・牛乳・大豆などのたんぱく質を食べよう。 ◎やさしい類といっしょに食べましょう。

★給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします★

<p>1月</p> <p>マンクウグラー</p> <p>イナムドゥッチ</p> <p>ごはん</p> <p>豚、豆、鶏</p>	<p>2火</p> <p>プリン</p> <p>スパゲティナポリタン</p> <p>かぼちゃコロッケ</p> <p>豚、鶏、豚、乳、豆、牛、り</p>	<p>3水</p> <p>パイン缶</p> <p>油みそ</p> <p>豚肉のしらたき炒め</p> <p>ごはん</p> <p>豚、麦、豆</p>	<p>4木</p> <p>パイパイリチー</p> <p>マンゴー</p> <p>なかみじる</p> <p>ごはん</p> <p>豚、鶏、豆</p>	<p>5金</p> <p>ドライカレー</p> <p>春雨スープ</p> <p>ごはん</p> <p>豚、豆、乳、鶏、麦</p>																		
					赤	牛乳、豚肉、かまぼこ、みそ、厚揚げ、チキアギ	赤	牛乳、鶏肉、ベーコン、たまご、ウインナー、脱脂粉乳、チーズ	赤	牛乳、ツナ、大豆、豚肉、みそ、あつあげ	赤	牛乳、豚肉、中身、ツナ、ベーコン	赤	牛乳、ハム、豚肉、大豆、レッドキドニー								
					黄	米、大豆油、三温糖	黄	スパゲティ、大豆油、マーガリン、さとう、マッシュポテト、小麦粉、水あめ	黄	米、大豆油、三温糖	黄	米、大豆油	黄	米、はるさめ、大豆油、小麦粉								
					緑	干しいたけ、こんにゃく、だいこん、にんじん、からしな	緑	にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、かぼちゃ	緑	にんじん、たまねぎ、にんにく、パイン、こんにゃく、はくさい、パクチョイ	緑	干しいたけ、こんにゃく、しょうが、にら、パイパイ、にんじん、マンゴー	緑	パクチョイ、にんじん、たまねぎ、にんにく、マッシュルーム、グリーンピース								
					<p>8月</p> <p>からしなため</p> <p>お月見団子</p> <p>ゆし豆腐</p> <p>しそごはん</p> <p>豚、豆、鶏</p>	<p>9火</p> <p>ごぼうチップス</p> <p>とうがんのそばろ煮</p> <p>ごはん</p> <p>豚、乳、豆、麦、鶏</p>	<p>10水</p> <p>そばろ</p> <p>オレンジ</p> <p>アーサ汁</p> <p>ごはん</p> <p>豚、鶏、豆、麦</p>	<p>11木</p> <p>さかなのシークワサーしょうゆかけ</p> <p>にくじゃが</p> <p>ごはん</p> <p>豚、牛、豆、麦、鶏</p>	<p>12金</p> <p>ごぼうと牛肉のいため</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>ごはん</p> <p>豚、豆、麦、鶏</p>													
										赤	牛乳、ゆし豆腐、ツナ、ベーコン、ウインナー	赤	牛乳、豚肉、ソーセージ、あつあげ	赤	牛乳、アーサ、かまぼこ、とうふ、豚肉、たまご	赤	牛乳、豚肉、うすあげ、シイラ	赤	牛乳、ぎゅうにく、豚肉、鶏肉			
										黄	米、大豆油、上新粉、砂糖、水あめ	黄	米、小麦粉、でんぷん、大豆油、三温糖	黄	米、大豆油、三温糖	黄	米、三温糖、大豆油、小麦粉、じゃがいも、でんぷん	黄	米、ごま、三温糖、大豆油、ごま油、小麦粉			
										緑	にんじん、ねぎ、もやし、からしな、しそ、キャベツ	緑	ごぼう、とうがん、にんじん、パクチョイ、グリーンピース、しょうが	緑	にんじん、しょうが、たまねぎ、いんげん、オレンジ	緑	にんじん、たまねぎ、シークワサー、あお豆、糸こんにゃく、にんにく	緑	ごぼう、にんじん、いんげん、長ねぎ、白菜、ねぎ、チンゲンサイ、たけのこ、しいたけ、しょうが			
										<p>15月</p> <p>敬老の日</p> <p>ドレッシング</p> <p>ポークカレー</p> <p>ごはん</p> <p>豚、乳、豆、鶏、牛</p>	<p>16火</p> <p>やさしいサラダ</p> <p>えびしゅうまい</p> <p>豆腐の中華炒め</p> <p>ごはん</p> <p>豚、豆、麦、ご</p>	<p>17水</p> <p>えびしゅうまい</p> <p>千切りリチー</p> <p>豚汁</p> <p>ごはん</p> <p>豚、豆</p>	<p>18木</p> <p>黒糖パン</p> <p>揚げパン</p> <p>ブロッコリーのクリーム煮</p> <p>ごはん</p> <p>豚、乳、麦</p>	<p>19金</p> <p>野菜ソテー</p> <p>鶏肉と大根汁</p> <p>ごはん</p> <p>豚、乳、麦</p>								
															赤	牛乳、豚肉、脱脂粉乳	赤	牛乳、とうふ、豚肉、えび、かまぼこ、魚肉すり身	赤	牛乳、豚肉、とうふ、みそ、こんぶ、ベーコン、ちきあぎ、うすあげ	赤	牛乳、ウインナー、ベーコン、鶏肉、きなこ、脱脂粉乳、チーズ
															黄	米、じゃがいも、マーガリン、大豆油、こもぎこ、生クリーム、ドレッシング	黄	米、大豆油、でんぷん、ごま油、小麦粉	黄	米、さといも、大豆油、三温糖	黄	黒糖パン、大豆油、じゃがいも、三温糖、マーガリン、生クリーム、アーモンド、小麦粉
															緑	にんじん、たまねぎ、コーン、ブロッコリー、あお豆、にんにく	緑	たけのこ、もやし、しょうが、たまねぎ、白菜、干しいたけ、パクチョイ、にんじん	緑	にんじん、だいこん、パクチョイ、こんにゃく	緑	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、いんげん、あお豆、にんにく
<p>22月</p> <p>ハンバーグ</p> <p>チキンライス</p> <p>野菜スープ</p> <p>ごはん</p> <p>豚、鶏、乳、麦、豆</p>	<p>23火</p> <p>秋分の日</p> <p>ひじきいため</p> <p>さつまじる</p> <p>ごはん</p> <p>豚、乳、豆、鶏</p>	<p>24水</p> <p>ひじきいため</p> <p>煮込みうどん</p> <p>白花豆コロッケ</p> <p>ごはん</p> <p>豚、鶏、豆</p>	<p>25木</p> <p>蒸しケーキ</p> <p>煮込みうどん</p> <p>白花豆コロッケ</p> <p>ごはん</p> <p>豚、豆、鶏、牛</p>	<p>26金</p> <p>にんじんシリシリー</p> <p>鶏肉と大根汁</p> <p>ごはん</p> <p>豚、乳、麦</p>																		
															赤	牛乳、鶏肉、ベーコン、ポークソーセージ	赤	牛乳、豚肉、とうふ、みそ、うすあげ、ベーコン、ひじき、ちきあぎ、だいず、鶏肉	赤	牛乳、豚肉、とうふ、みそ、うすあげ、ベーコン、ひじき、ちきあぎ、だいず、鶏肉	赤	牛乳、豚肉、白花豆
															黄	米、大豆油、じゃがいも、でんぷん、パン粉	黄	米、さといも、大豆油、三温糖	黄	米、さといも、大豆油、三温糖	黄	うどん、三温糖、大豆油、米粉、じゃがいも、バター、小麦粉、黒糖
															緑	にんじん、たまねぎ、コーン、キャベツ、あお豆、にんにく	緑	にんじん、だいこん、長ねぎ、こんにゃく、エンサイ	緑	にんじん、だいこん、長ねぎ、こんにゃく、エンサイ	緑	にんじん、たまねぎ、白菜、にんにく、エンサイ、長ねぎ、かぼちゃ
					<p>29月</p> <p>魚フライ</p> <p>きのこごはん</p> <p>みそじる</p> <p>ごはん</p> <p>豚、豆</p>	<p>30火</p> <p>野菜チャンプルー</p> <p>青切りみかん</p> <p>シカムドゥッチ</p> <p>黒米ごはん</p> <p>豚、鶏、麦</p>	<p>親子料理教室のおしらせ</p> <p>日時：平成26年10月4日(土) 9:30~13:00</p> <p>講師：栄養教諭・学校栄養職員</p> <p>場所：八重瀬町農村改善センター 八重瀬町具志頭1番地</p> <p>人数：親子12組(24名)</p> <p>主催：沖縄県学校栄養士会 公益財団法人沖縄県学校給食会</p> <p>内容：地域の食材を活用したお弁当作り</p> <p>シニア野菜ソムリエの徳元佳代子さんによる講話</p> <p>★申し込み方法：9月12日(金)までに豊見城給食センターへ電話かFAXにてお申し込みください。</p> <p>※申し込み多数の場合は抽選となります。(参加者にはこちらよりご連絡さしあげます)</p>								<p>豊見城給食センター</p> <p>TEL: 850-4585</p> <p>FAX: 856-4340</p> <p>たくさんのご応募お待ちしております。</p>							
							赤	牛乳、豚肉、うすあげ、ホキ、かまぼこ、みそ	赤							牛乳、豚肉、かまぼこ、ツナ、ちきあぎ、あつあげ	赤	牛乳、鶏肉、こんぶ、ツナ、ベーコン、たまご				
							黄	米、大豆油、じゃがいも、パン粉、でんぷん、小麦粉	黄							米、黒米、三温糖、大豆油	黄	米、大豆油				
							緑	にんじん、しめじ、きくらげ、干しいたけ、たまねぎ、あお豆、チンゲンサイ、エリンギ	緑							こんにゃく、干しいたけ、とうがん、にんじん、もやし、しょうが、キャベツ、にら、あおぎりみかん、にんにく	緑	だいこん、にんじん、にら、パクチョイ、しょうが				

★学校給食は皆さまの納める給食費からつくられます。毎月10日までに納めましょう★  
 ☆材料、天候、その他の都合により献立変更する場合があります。