

豊見城小	531人	長嶺中	671人
七小	761人	豊見城中	864人
長嶺小	591人	伊良波中	817人
長嶺安小	415人		
上田小	1,231人		
伊良波小	676人		
豊崎小	765人		
合計	7,332人		

10月の予定献立表

平成26年 豊見城市立学校給食センター ☎ 850・4585



学校	学給食栄基	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学校	660kcal	24.0g	21.7g	
中学校	830kcal	32.0g	27.7g	

ア…アレルギー対象原材料を含みます	牛…牛乳	肉…豚肉	ア…大豆	ア…サリ	リ…りんご
卵…卵	乳…乳及び乳製品	ご…ごま	豆…大豆	エ…エビ	エ…エビ
鶏…鶏肉	麦…小麦	マ…マンゴー	豚…豚肉	イ…イカ	イ…イカ
ビ…落花生(ピーナツ)		パ…パイン	さ…さば	カ…カニ	カ…カニ

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。

★給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします★

10月の栄養指導目標 10月 じょうぶなからだ (2)

- ★からだをつくるのに必要な植物性たんぱく質について知る。
- ★からだを大きくじょうぶにする食品について知る。
- ★血や肉を作る食品、植物性たんぱく質の働きを知る。

6月 みかん、ピビンバ、わかめスープ

ごはん

赤黄緑

牛乳、豚肉、卵、鶏肉、わかめ、こうや豆腐、米、三温糖、ごま油、ごま、大豆油

パクチョイ、にんじん、もやし、にんにく、えのき、長ねぎ、チンゲン菜、みかん

7月 ごぼう巻、冬瓜の煮つけ

麦ごはん

赤黄緑

牛乳、豚肉、ボール天、エソあつあげ、スケソウダラ、米、麦、大豆油、三温糖

しめじ、冬瓜、にんじん、こんにゃく、パクチョイ、ごぼう

8月 フルーツムース、キンピラれんこん

ごはん

赤黄緑

牛乳、豚肉、ちきあぎ、鶏肉、みそ、米、大豆油、三温糖、ごま油、ムース、里芋

れんこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ、山東菜

9月 小松菜炒め、しめじとパクチョイのみそ汁

麦ごはん

赤黄緑

牛乳、ベーコン、あつあげ、鶏肉、みそ、米、麦、大豆油

にんじん、玉ねぎ、小松菜、冬瓜、パクチョイ、しめじ

10月 ブルーベリーゼリー、スパゲティミートソース

かぼちゃ挽肉フライ

赤黄緑

牛乳、豚肉

スパゲティ、大豆油、ゼリー

にんじん、玉ねぎ、セロリ、ピーマン、かぼちゃ、トマト、マツタケ、ブルーベリー、にんにく

体をつくるたんぱく質

たんぱく質はアミノ酸として体内で吸収されて各組織に送られ、体をつくるものになります。たんぱく質は肉・魚介・卵・豆腐・牛乳・乳製品などに多く含まれていますので、いろいろな食品からとるように心がけてみましょう。

16月 スライスチーズ、タコライス

麦ごはん

赤黄緑

牛乳、豚肉、ベーコン、こうや豆腐、チーズ、大豆、米、麦、大豆油

にんじん、玉ねぎ、トマト、白菜、ピーマン、赤ピーマン、にんにく

17月 牛肉ロquette、焼き込みごはん

チンゲン菜とコーンのスープ

赤黄緑

牛乳、鶏肉、豚肉、ちきあぎ、牛肉、米、大豆油

にんじん、干ししいたけ、ねぎ、チンゲン菜、たけのこ、コーン

20月 キピナゴの唐揚げ

ごはん

赤黄緑

牛乳、豚肉、あつあげ、きびなご、米、三温糖、大豆油、小麦粉、でんぷん

玉ねぎ、にんじん、にんにく、パクチョイ、こんにゃく、白菜

21月 ふーイリチー、アーサゆし豆腐

あわごはん

赤黄緑

牛乳、卵、ツナ、アーサゆし豆腐、米、もちきび、麩、大豆油

にんじん、玉ねぎ、キャベツ、にら、チンゲン菜、ねぎ、みかん

22月 もずく丼、青菜スープ

麦ごはん

赤黄緑

牛乳、もずく、豚肉、ベーコン、米、麦、大豆油、三温糖

玉ねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、コーン、パクチョイ、えのき、にんにく

23月 カールフィッシュ、パパイヤいりちー

ごはん

赤黄緑

牛乳、ベーコン、ツナ、豚肉、うすあげ、みそ、いわし、米、大豆油、じゃがいも

パパイヤ、にんじん、にら、冬瓜、長ねぎ、こんにゃく

24月 ギューザ、中華野菜炒め

ごはん

赤黄緑

牛乳、豚肉、エビ、鶏肉、米、三温糖、大豆油、でんぷん

しょうが、しめじ、にんじん、いんげん、玉ねぎ、チンゲン菜、キャベツ、にら

27月 アーモンドナッツ、ごぼうと厚揚げの炒め煮

ごはん

赤黄緑

牛乳、豚肉、鶏肉、みそ、あつあげ、わかめ、米、大豆油、三温糖、アーモンド

ごぼう、チンゲン菜、まくらげ、にんじん、長ねぎ、しょうが、山東菜、大根、にんにく

28月 五目揚げ、ひじきごはん

えのきスープ

赤黄緑

牛乳、ひじき、うすあげ、豚肉、三枚肉、八八、かまぼこ、糸より、スケソウダラ、米、麦、大豆油

干ししいたけ、にんじん、ねぎ、パクチョイ、えのき、冬瓜

29月 根菜平つくね、八宝菜

麦ごはん

赤黄緑

牛乳、豚肉、いかに、鶏肉、米、麦、大豆油、でんぷん

にんじん、たまねぎ、白菜、パクチョイ、にんにく、たけのこ、まくらげ、ヤングコーン、しょうが

30月 原宿ドッグ、カレーうどん

シューマイ

赤黄緑

牛乳、豚肉、鶏肉、脱脂粉乳、うどん、大豆油、小麦粉、マーガリン、原宿ドッグ

にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、パクチョイ、にんにく

31月 アスパラソテー、コッペパン

パンブキンスープ

赤黄緑

牛乳、ベーコン、鶏肉、脱脂粉乳

パン、小麦粉、大豆油、マーガリン、生クリーム、じゃがいも、アスパラガス、コーン、にんじん、しめじ、玉ねぎ、かぼちゃ、パセリ、にんにく

★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。