

豊見城小	531人	長嶺中	671人
とよみ小	761人	豊見城中	864人
長嶺小	581人	伊良波中	817人
座安小	415人		
上田小	1,231人		
伊良波小	676人		
豊崎小	785人		
合計		7,332人	

平成26年 豊見城市立学校給食センター 850・4585

11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	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
 卵…卵 乳…乳及び乳製品 牛…牛 肉 ア…ア サリ リ…りんご
 鶏…鶏 肉 麦…小 麦 ご…ご ま 豆…大 豆 エ…エ ビ
 ピ…落花生(ピーナツ) マ…マンゴー 豚…豚 肉 イ…イ カ
 パ…パイン さ…さ ば カ…カ ニ

材料と体内でのたらし	
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。

11月の栄養指導目標

げんきな子ども(黄色の食品)

1. おもに熱や力のもとになる(元気がでる)食品について知る
 ☆炭水化物 穀類(米、パン、めん) 芋類(じゃがいも、さつまいも、さといもなど)
 砂糖類(グラニュー糖、黒糖、はちみつなど)
 ☆脂肪 油脂類(バター、マーガリン、植物油など)

★給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします★

3月 文化の日 	4火 筑前煮 	5水 パイアサラダ 	6木 蒸しケーキ 	7金 カールフィッシュ
10月 からし菜炒め 	11火 チーズ 	12水 そば 	13木 パインライス 	14金 紅芋かりんとう
17月 ドライカレー 	18火 ひじき炒め 	19水 フルーツポンチ 	20木 豚どん 	21金 フルーツース
24月 振替休日 	25火 プロッコリーサラダ 	26水 焼き栗コロッケ 	27木 ぜんざい 	28金 さばのみそあんかけ

感謝の気持ちを表す「いただきます」と「ごちそうさま」

いただきます

…には、「私の命をつなぐために、生き物の命を『いただきます』」という意味が含まれています。

ごちそうさま

…は、漢字で「ご馳走様」と書き、「馳走」は「走り回る」という意味です。「この食事を作るために、食べ物を育てたり、集めたり、料理をしたり、あちこち走り回っていただき、ありがとうございました。」という意味が含まれています。

しっかり食べてカゼ予防

11月には入り、日に日に寒さが増してきました。急に寒くなり、空気が乾燥している今の季節は、カゼをひきやすい時です。外から帰ってきた時や食事の前など、手洗い・うがいを丁寧に行い、朝・昼・夕と3食しっかり、バランスよく食べて、カゼをひかない丈夫な体を作りましょう。

心をこめて、「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

★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。