

幼稚園	小学校	中学校
豊見城幼 94人 とよみ幼 84人 長嶺安幼 88人 上田幼 119人 伊良波幼 105人 豊崎幼 92人 ゆたか幼 144人	豊見城小 551人 とよみ小 736人 長嶺小 603人 座安小 438人 上田小 728人 伊良波小 680人 豊崎小 869人 ゆたか小 564人	豊見城中 891人 長嶺中 644人 伊良波中 820人
合計 8322人		

学校給食の栄養基準量	学校	エネルギー	たんぱく質	脂肪
小学校	640kcal	24g	20.3g	
中学校	820kcal	30g	29.6g	

平成27年度 豊見城市立学校給食センター ☎850-4585

9月の予定献立表



材料と体内ではたらき	
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 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。
- ★たんぱく質は主に血や骨をつくりからだを丈夫に頭の働きを良くする。
- ★肉、魚、卵、大豆などを野菜といっしょに食べましょう!!

たんぱく質の働きを知ろう

たんぱく質は体をつくる栄養素で、人間の体内で水分に次いで多い成分です。筋肉や血液、臓器など、体の大切な組織をつくるほか、病気がけがに対する免疫機能を高める働きもあります。不足してしまうと、筋力や体力が衰えたり、感染症にかかりやすくなったりしますので、注意が必要です。
特に成長期にこそ大切な栄養素ですので、丈夫な体づくりのためにもしっかりとたんぱく質をとるようにしましょう。



★給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします★

日	献立	材料
1 火	とうもろこし(幼、豊崎、中学) 肉まん(小麦、豚、豆) 冷やし中華(麺、具) 冷やし中華(具) 冷やし中華汁(小麦、豆、鶏、ごぼう)	牛乳、豚肉、わかめ、豚肉、鶏肉、ベーコン、中華めん、三温糖、小麦粉、大豆油、ごま、でん粉、にんじん、きゅうり、もやし、ごぼう、とうもろこし、レモン
2 水	フーイリチー(卵、麦、豆) 味付けもずく(小麦) イナムドゥチ(豚、鶏、麦、豆) ごはん	牛乳、豚肉、かまぼこ、みそ、卵、ツナ、湿麩、もずく、こめ、大豆油、にんじん、キャベツ、にら、こんにゃく、干しいたけ、しょうが
3 木	とうもろこし(上小、座小、豊小、とよ小、伊小、ゆ小、長小) ゴボウチップ(小麦、豊崎、中学) 豚肉としらたき炒め(豚、鶏、豆、麦) わかめごはん	牛乳、わかめ、豚肉、厚揚げ、こめ、三温糖、小麦粉、大豆油、でん粉、玉ねぎ、にんじん、白菜、パクチョイ、ごぼう、とうもろこし、こんにゃく、にんにく
4 金	ドライカレー(小麦、豚、鶏、牛、乳) 中華スープ(豚、鶏、麦、豆) ごはん	牛乳、豚肉、高野豆腐、大豆、牛肉、ちくわ、寒天、こめ、大豆油、三温糖、小麦粉
7 月	枝豆と豆腐のミンチ(幼、豊崎、中学校) 豆腐ハンバーグ(上小、座小、豊小、とよ小、伊小、ゆ小、長小) せん切りイリチー(豚、鶏、豆、麦、乳) オレンジ ごはん	牛乳、豚肉、かまぼこ、こんぶ、ベーコン、あぶらあげ、こめ、大豆油、小麦粉、にんじん、切り干だいこん、こんにゃく、オレンジ
8 火	きんぴらごぼう(小麦、豚、ご、麦) へちまのみそ汁(小麦、豚) ごはん	牛乳、豚肉、わかめ、豆腐、みそ、ちきあぎ、こめ、油、でん粉、三温糖、ごま、ごま油、にんじん、へちま、ねぎ、ごぼう、こんにゃく、青菜
9 水	フルーツ杏仁(小麦、も、り、バ、ま、ご、乳) マーボ冬瓜(小麦、豚、鶏、麦、牛、乳、せ、ご) もちぎびごはん	牛乳、豚肉、豆腐、高野豆腐、脱脂粉乳、寒天、みそ、こめ、もちぎび、ごま油、ごま、でん粉、大豆油、水あめ、ゼリー、にんじん、とうがん、玉ねぎ、にら、たけのこ、しょうが、桃缶、パイン缶、干しいたけ
10 木	枝豆と豆腐のミンチ(上小、座小、豊小、とよ小、伊小、ゆ小、長小) 豆腐ハンバーグ(幼、豊崎、中学) 豚肉と厚揚げの煮物(豚、豆、麦、鶏) ごはん	牛乳、豚肉、あつあげ、鶏肉、豆腐、こめ、油、三温糖、でん粉、だいこん、ちんげんさい、きくらげ、にんじん、しょうが、枝豆
11 金	筑前煮(小麦、麦、鶏、豚) アーサ汁(豚、鶏、豆、麦) うめごはん	牛乳、アーサ、豆腐、鶏肉、こめ、大豆油、三温糖、うめ、にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃく、グリーンピース、干しいたけ
14 月	パパイアサラダ(小麦、せ、豆) 南瓜焼肉フライ(豚、鶏、小麦) けんちん汁(小麦、麦、鶏、豚) ごはん	牛乳、鶏肉、豆腐、ツナ、こめ、大豆油、小麦粉、さといも、にんじん、だいこん、ねぎ、パパイア、きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、干しいたけ
15 火	ひじき炒め(豚、鶏、麦、豆) オレンジ みそ汁(小麦、豆、麦) ごはん	牛乳、豚肉、ひじき、大豆、うす揚げ、みそ、鶏肉、ちきあぎ、こめ、油、でん粉、小麦粉、パン粉、じゃがいも、三温糖、えのき、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、いんげん、オレンジ、ちんげんさい
16 水	ごぼうサラダ(小麦、豆、り、鶏) パパイアとチキンのドマト煮(豚、牛、鶏、麦、豆、乳) 黒糖パン(小麦、豆、麦) ごはん	牛乳、鶏肉、ひよこ豆、ツナ、ベーコン、黒糖、小麦粉、じゃがいも、大豆油、バター、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、セロリ、パパイア、トマト、マッシュルーム、きゅうり
17 木	きびなご唐揚げ(幼、豊崎、中学校) いわし梅煮(小麦、麦) 肉じゃが(小麦、麦、豚、鶏、乳、牛) ごはん	牛乳、豚肉、豆、うす揚げ、鶏肉、きびなご、イワシ、こめ、三温糖、大豆油、じゃがいも、でん粉、小麦粉、にんじん、たまねぎ、青豆、うめ、こんにゃく、にんにく
18 金	クワイリチー(豚、鶏、豆、麦) 青切りみかん なかみ汁(豚、豆、麦、鶏) 黒米ごはん	牛乳、豚肉、豚なかみ、こんぶ、かまぼこ、三枚肉、こめ、黒米、大豆油、さとう、にんじん、干しいたけ、しょうが、たけのこ、青切りみかん、こんにゃく
24 木	アスパラソテー(小麦、麦、豚、乳) モアティチョコ(幼稚園、小学校) コッパパン(幼稚園、小学校) 揚げパン(中学校) ポークビーンズ(小麦、麦、豚、牛、乳、鶏) うめ油みそごはん(小麦、麦、乳) につけ(小麦、麦、豚、鶏、乳)	牛乳、豚肉、豚ソーセージ、ツナ、ポール天、こんぶ、厚揚げ、大豆、のり、みそ、小麦粉、大豆油、パン粉、ココア、じゃがいも、三温糖、生クリーム、にんじん、たまねぎ、セロリ、スイートコーン、トマトホール、にんにく、青豆、アスパラガス、だいこん、にんじん、こんにゃく、いんげん、うめ
25 金	十五夜大福 焼のり	
28 月	きびなご唐揚げ(上小、座小、豊小、とよ小、伊小、ゆ小、長小) いわし梅煮(幼、豊崎、中学) シカムドゥチ(小麦、麦、鶏、牛、豆) たきこみごはん(小麦、麦、豚、鶏、さ)	牛乳、鶏肉、ちきあぎ、ひじき、豚肉、かまぼこ、きびなご、こめ、大豆油、麦、でん粉、ごま、小麦粉、三温糖、にんじん、干しいたけ、ねぎ、こんにゃく、とうがん、しょうが
29 火	モーウイの塩昆布和え(小麦、豆、ご) 青切りみかん 納豆 豚汁(豚、豆、麦) ごはん	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、こんぶ、納豆、こめ、三温糖、ごま、にんじん、だいこん、パクチョイ、ごぼう、モーウイ、きゅうり、キャベツ
30 水	茹でブロッコリー ドレッシング(小麦、ご) ハヤシライス(小麦、麦、豚、牛、乳、鶏) もちぎびごはん	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、こめ、もちぎび、じゃがいも、バター、小麦粉、大豆油、生クリーム、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、青まめ、しめじ、プルーン、りんご、コーン、にんにく

親子料理教室が開催されます!

日時: 平成27年10月31日(土) 9:30~13:00
 講師: 栄養教諭、学校栄養職員
 場所: 南風原町立南風原小学校(家庭科室)
 募集人員: 親子14組(28名)
 主催: 沖縄県学校栄養士会、(公財)沖縄県学校給食会
 内容: 料理の基本を知ろう!(一汁三菜)
 申込方法: 9月11日(金)までに豊見城市立学校給食センターへ
 電話かファックスにて申し込み下さい!!

★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。