

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



材料と体内での役割	
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し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、病気や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	アレルギー対応
1	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、冷やし中華汁) 牛乳	卵、鶏、小麦、豚、豆、牛乳
2	フーイリチー(卵、麦、豆) 味付けもずく(小麦、豆) イナムドゥチ(豚、鶏、麦、豆) 牛乳	卵、麦、豆、豚、鶏、牛乳
3	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、豆、鶏、伊小、ゆ小、長小) 牛乳	小麦、豆、鶏、牛乳
4	ドライカレー(小麦、豚、鶏、牛、乳) 中華スープ(豚、鶏、麦、豆) 牛乳	小麦、豚、鶏、牛、乳
7	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) 牛乳	小麦、豆、鶏、牛乳
8	きんぴらごぼう(小麦、豚、豆) へちまのみそ汁(小麦、豚) 牛乳	小麦、豚、豆、牛乳
9	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、り、せ、ご) 牛乳	小麦、も、り、バ、ま、ご、乳、豚、鶏、麦、牛、り、せ、ご、牛乳
10	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) 牛乳	小麦、豆、鶏、牛乳
11	筑前煮(小麦、麦、鶏、豚) アーサ汁(豚、鶏、豆、麦) 牛乳	小麦、麦、鶏、豚、牛乳
14	パパイアサラダ(小麦、せ、豆) 南瓜焼肉フライ(豚、鶏、小麦) 牛乳	小麦、せ、豆、豚、鶏、小麦、牛乳
15	ひじき炒め(豚、鶏、麦、豆) オレンジ みそ汁(豚、鶏、豆、麦) 牛乳	豚、鶏、麦、豆、牛乳
16	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) 牛乳	小麦、豆、り、鶏、豚、牛、鶏、麦、豆、乳、牛乳
17	きびなご唐揚げ(幼、豊崎、中学校) いわし梅煮(小麦、麦) (上小、座小、豊小、とよ小、伊小、ゆ小、長小) 牛乳	小麦、麦、牛乳
18	クワイリチー(豚、鶏、豆、麦) 青切りみかん なかみ汁(豚、豆、麦、鶏) 牛乳	豚、鶏、豆、麦、牛乳
24	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) 牛乳	小麦、麦、豚、乳、牛乳
25	十五夜大福 焼のり(小麦、麦、豚、乳) うめ油みそ(小麦、麦、乳) につけ(小麦、麦、豚、鶏、乳) 牛乳	小麦、麦、豚、乳、牛乳
28	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(豚、麦、鶏、牛、豆) 牛乳	小麦、麦、鶏、牛、豆、牛乳
29	モーウイの塩昆布和え(小麦、豆、ご) 青切りみかん 納豆(小麦) 豚汁(豚、豆、麦) 牛乳	小麦、豆、ご、小麦、豚、豆、麦、牛乳
30	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、乳、牛、鶏、り) 牛乳	小麦、ご、小麦、麦、豚、乳、牛、鶏、り、牛乳

### 体内時計のリズムを大切に

私たちのからだの中には、もともと時を知り、一定のリズムでいるような働きをする「体内時計」があると知られています。1日(24時間)を周期とする、こうしたリズムを「日周リズム」あるいは「サーカディアンリズム」と呼びます。これは主として、地球の自転にともなう昼と夜の別、昼と夜の気温差などが、体温、呼吸、血圧、目覚めと睡眠などに規則的なリズムを与えているものと考えられています。

早寝、早起き、規則正しく食事をとることなどは、からだのリズムを健康に維持するうえからも重要です。

### 朝食をしっかり食べよう

私たちは、1日にとる3回の食事のうち、朝食が1番軽く、夕食が量・質ともに充実した内容のもの食べています。しかし、からだのサーカディアンリズムを考えると、昼間の活動をよりよくするためには、朝の食事ももっと重視する必要があります。

昼間元気に活動し、生き生きと過ごすためには、朝食でいろいろな食べ物を組み合わせ、しっかりと食べるのがよいのです。

### 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。