

幼稚園	小学校	中学校
豊見城幼 94人 とよみ幼 84人 長嶺幼 72人 座安幼 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

10月の予定献立表



材料与体内ではたらき	
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。

卵…卵 鶏…鶏 ビ…落花生 (ピーナツ)	肉 乳…乳及び 乳製品 小麦 牛…牛 ご…ご	マ…マンゴー パ…パイン ア…アサリ 豆…大豆 豚…豚	さ…さば り…りんご エ…エビ イ…イカ カ…カニ	ゼ…ゼラチン アモ…アーモンド や…やまいも
-------------------------------	---------------------------------------	---	---------------------------------------	------------------------------

アレルギー対象
原材料を含みます

お知らせ
10月5日(月)～9日(金)までの1週間、残量調査を行います。この調査は給食で提供された栄養を、どのくらい摂取されているかを知るための調査です。調査期間中は通常と片付け方が異なります。ご協力よろしくお願い致します。

★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 栄養指導目標

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。

5月

デークニウブサー
鶏、豆、麦、牛乳

ごはん
みかん
アーサ汁
豆腐、麦

牛乳、鶏肉、厚揚げ、みそ、アーサ、かまぼこ
米、大豆油、三温糖
大根、にんじん、にら、冬瓜、ねぎ、みかん

6火

チリコンカン
豆腐、豚、鶏、り、麦、牛乳

ごはん
春雨スープ
豚、乳、豆、鶏、麦

牛乳、大豆、レッドキドニー、豚肉、ハム
米、大豆油、春雨
たまねぎ、にんじん、トマト、にんにく、干しシイタケ、パクチョイ

7水

かぼちゃ型ハンバーグ
豆腐、鶏、豚、麦、牛乳

ごはん
干切りイリチー
豚、麦、豆

牛乳、豚肉、三枚肉、チキアギ、こんぶ、鶏肉
米、大豆油、砂糖、パン粉
にんじん、切り干しだいこん、こんにやく、たまねぎ、かぼちゃ、ぶどう

8木

ピーズサラダ
レズンクリーム
豆腐、麦、牛乳

ごはん
コッパパン
豆腐、麦、豆

チンゲン菜のクリーム煮
鶏、麦、豆、豚、乳

牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、チーズ、ひよこ豆、青えんどう、レッドキドニー
パン、大豆油、じゃがいも、生クリーム、小麦粉、マーガリン、ドレッシング、砂糖
マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、ブロッコリー、カリフラワー、トマト、コーン、レズン、にんにく

9金

にんじんシリシリ
豆腐、豚、乳、麦、卵、牛乳

ごはん
シカムドゥチ
豚、鶏、麦、豆

牛乳、ツナ、ベーコン、卵、豚肉、かまぼこ
米、麦、大豆油
にんじん、にら、干しシイタケ、こんにやく、とうがん、しょうが

スポーツと栄養について考えよう

成長期の体は、栄養をしっかりとりとともに適度な運動をしなければ、じょうぶな体をつくることができません。どのような食事をとればよいのか、考えてみましょう。

基本は1日3食バランスよく!!

スポーツをしているからといって特別な栄養をとらなくても、1日に必要なエネルギー量と栄養バランスがとれていれば、問題はありません。下の絵は、スポーツをしている人の食事例です。主食・主菜・副菜・汁物・果物・牛乳がそろっていますので参考にしてみましょう。

不足しがち 鉄・カルシウム・ビタミン類を
意識してとろう!!

間食に 牛乳やドライフルーツなどを!
食事に 果物や野菜料理を1品追加してみよう!

激しい運動を行っている人の中には、鉄などのミネラルが減少したり、疲労が激しくビタミン類が不足したりします。そこで、これらの栄養素を効果的に摂取するよう工夫してみましょう。

15木

ひじきのそぼろ炒め
豚、豆、麦、鶏、牛乳

ごはん
みかん
さつま汁
豚、豆

牛乳、豚肉、こや豆腐、ひじき、大豆、チキアギ、うす揚げ、豆腐、みそ
米、大豆油、三温糖、里芋
にんじん、こんにやく、大根、山東菜、みかん

16金

栗コロッケ
豆腐、麦、牛乳
しゅうまい
豚、麦、牛乳

ごはん
みそ汁
鶏、豆

牛乳、鶏肉、うす揚げ、チキアギ、豆腐、みそ、豚肉
米、大豆油、パン粉、小麦粉、でん粉、砂糖、じゃがいも、栗、さつまいも
しめじ、エリンギ、干しシイタケ、にんじん、あお豆、冬瓜、パクチョイ、たまねぎ、しょうが、ひらたけ、ごぼう、なめこ、くるあびだけ

19月

クープイリチー
豆腐、麦、鶏、牛乳

カーブチー
黒米
ごはん
イナムルチ
豆腐、豆

カジマア献立

牛乳、豚肉、こんぶ、三枚肉、ちきあぎ、かまぼこ、みそ
米、黒米、三温糖
にんじん、たけのこ、こんにやく、干しシイタケ、冬瓜、カーブチー

20火

さんまゆず味噌煮
豚、伊小、上小、ゆ小、豊小、と小、長小、豆腐
ホキのシークワサー
しょうゆかけ
豆腐、麦、牛乳

ごはん
大根の煮つけ
豚、鶏、豆、麦

牛乳、豚肉、ボール天、鶏肉、ふ、こんぶ、厚揚げ、さんま、ホキ、みそ
米、大豆油、三温糖、砂糖、米粉、でん粉
大根、にんじん、こんにやく、いんげん、シークワサー、ゆず

21水

タコライス
豚、牛、豆、鶏、乳、牛乳

ごはん
麦ごはん
ゆで野菜

スライスチーズ
青菜と肉団子のスープ
豆腐、麦、豚、牛、鶏

牛乳、牛肉、豚肉、大豆、ひよこ豆、チーズ、鶏肉、寒天
米、麦、大豆油、三温糖、パン粉、でん粉
にんじん、たまねぎ、トマト、ピーマン、赤ピーマン、にんにく、キャベツ、きゅうり、パクチョイ、えのき

22木

さんまゆず味噌煮
豚、豊崎小、中、豆腐
ホキのシークワサー
しょうゆかけ
豆腐、麦、牛乳

ごはん
エンジン全開弁
豚、豆、麦

牛乳、豚肉、豆腐、さんま、みそ、ホキ
米、大豆油、三温糖、砂糖、米粉、でん粉
たまねぎ、にんじん、小松菜、こんにやく、にんにく、シークワサー、ゆず

23金

ンムクジ
天ぷら
焼芋
豆腐、麦、牛乳

ごはん
カレーうどん
パピイヤ
サラダ
豆腐、麦、り

牛乳、豚肉、脱脂粉乳、ツナ
うどん、大豆油、小麦粉、マーガリン、じゃがいも、砂糖、紅芋、でん粉、安納芋
にんじん、たまねぎ、パクチョイ、長ねぎ、パピイヤ、きゅうり、ゆず、レモン、にんにく

26月

とうもろこし
幼、豊崎小、中学校
かぼちゃチップス
座小、伊小、上小、ゆ小、豊小、と小、長小、豆腐、麦、豆

ごはん
アーモンド
ナッツ
すき焼風煮
豚、豆、麦、鶏

牛乳、牛肉、豆腐
米、大豆油、三温糖、小麦粉、でん粉、アーモンド
にんじん、白菜、しらたき、パクチョイ、長ねぎ、かぼちゃ、とうもろこし、にんにく

27火

寒天サラダ
豆腐、麦、り、牛乳

ごはん
ビーフ
ストロガノフ
豚、豆、麦、鶏、豚、乳、ゼ

牛乳、牛肉、脱脂粉乳、寒天
米、麦、大豆油、生クリーム、マーガリン、小麦粉

28水

そばろ
豚、豆、麦、卵、牛乳

ごはん
ぶどう
ゼリ
わかめスープ
豆腐、豚、豆、麦

牛乳、豚肉、大豆、卵、鶏肉、寒天、わかめ
米、麦、大豆油、三温糖、砂糖
にんじん、しょうが、いんげん、えのき、長ねぎ、ぶどう

29木

栗コロッケ
豚、伊小、上小、ゆ小、豊小、と小、長小、豆腐、麦、牛乳
しゅうまい
豚、麦、牛乳

ごはん
ピラフ
ピラフ
野菜スープ
豆腐、乳、豆、麦

牛乳、牛肉、ベーコン、鶏肉、豚肉
米、麦、大豆油、パン粉、でん粉、小麦粉、じゃがいも、栗、さつまいも、砂糖、バター
たけのこ、マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、あお豆、キャベツ、セロリ、しょうが、にんにく、コーン、赤ピーマン

30金

野菜サラダ
豆腐、麦、牛乳

りんごジャム
りんご
パン
パピイヤ
スープ
豆腐、豚、乳、豆、麦

牛乳、鶏肉、ベーコン、脱脂粉乳
パン、黒糖、三温糖、ココア、アーモンド、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、生クリーム、砂糖、大豆油
たまねぎ、かぼちゃ、パセリ、にんにく、にんじん、ブロッコリー、赤ピーマン、コーン、りんご、ブルーベリー、レモン

★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。