

幼稚園	小学校	中学校
豊見城幼 84人	豊見城小 554人	長嶺中 627人
とよみ幼 119人	とよみ小 735人	豊見城中 898人
長嶺幼 89人	長嶺小 558人	伊良波中 813人
座安幼 92人	座安小 432人	
上田幼 115人	上田小 731人	
伊良波幼 89人	伊良波小 705人	
豊崎幼 93人	豊崎小 885人	
ゆたか幼 117人	ゆたか小 591人	
合計 8,327人		

# 平成28年 豊見城市立学校給食センター 850・4585

## 9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	640kcal	24g	20.3g
	中学校	820kcal	30g	29.6g

卵…卵 鶏…鶏肉 ビ…落花生 (ピーナツ)	乳…乳及び 乳製品 麦…小麦 牛…牛肉 こ…ごま	マ…マンゴー パ…パイナップル ア…アサリ 豆…大豆 豚…豚肉	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 カシ…カシューナッツ も…もも
--------------------------------	--------------------------------------	---	---------------------------------------	--

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

★たんぱく質は主に血や骨をつくり、からだを丈夫にし、頭のはたらきをよくします。

★肉・魚・卵・大豆などのたんぱく質を食べましょう。

★やさしい類といっしょに食べましょう。

### しょうぶなからだをつくる

★たんぱく質は主に血や骨をつくり、からだを丈夫にし、頭のはたらきをよくします。

★肉・魚・卵・大豆などのたんぱく質を食べましょう。

★やさしい類といっしょに食べましょう。

### たんぱく質のはたらきを知ろう

たんぱく質は体をつくる栄養素で、人間の体内で水分の次に多い成分です。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てしまいますので、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。

たんぱく質は肉・魚・たまご・大豆・豆製品等にたくさん含まれていますよ！

### ★給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします★

#### 親子料理教室のおしらせ (中学生対象)

日時：平成28年10月22日(土) 9:30~13:00  
講師：栄養教諭・学校栄養職員  
場所：沖縄県学校給食会 調理室  
人数：50名(親子25名)

(送迎が可能でしたら、生徒のみの参加も受け付けていますので、友だち同士でもご参加ください！)

主催：沖縄県学校栄養士会 公益財団法人沖縄県学校給食会  
テーマ：スポーツ栄養 ～食事で勝利をつかもう！～  
内容：栄養士による講話・調理実習・試食

★申し込み方法：9月16日(金)までに豊見城市立給食センターへ電話かFAXにてお申し込みください。たくさんのご応募お待ちしております♪

電話 098-850-4585 FAX 098-856-4340

#### 1 木

ショーロンポー  
(幼・小1コ、中2コ)  
② 麦、豚、豆

ごはん 八宝菜  
② 豚、豆、麦

牛乳、豚肉、なると

#### 2 金

ごぼうサラダ  
② 豆、り

ごはん ハヤシライス  
② 豚、鶏、牛、乳、麦、豆

牛乳、豚肉、脱脂粉乳、ツナ

#### 5 月

タコスミート  
② 豚、牛、鶏、豆、麦、乳、り

スライスチーズ  
② 乳

いためキャベツ  
② 豆

ごはん  
(タコライス)

牛乳、鶏肉、たまご、豚肉、高野豆腐  
牛肉、大豆、チーズ、鶏レバー

米、でんぷん、大豆油

#### 6 火

つくね  
② 豆、麦、豚、鶏

きのこごはん  
② 麦、豚、鶏、豆  
(豊崎小、座小、伊小)

石狩汁  
② 豆、麦、豚、鶏

牛乳、豚肉、うす揚げ、チキアギ  
鮭、豆腐、みそ、鶏肉

米、大麦、大豆油、パン粉  
でんぷん

#### 7 水

チンジャオロース  
② 豚、豆、麦、鶏

ごはん はるさめスープ  
② 豚、麦、豆、乳、鶏

牛乳、ハム、豚肉

#### 12 月

パンサンサー  
② 豚、豆、乳、麦、こ

ごはん マーボ夏野菜  
② 豆、豚、こ、麦、せ、牛、り、鶏

牛乳、豚肉、豆腐、みそ  
ハム

米、大豆油、ごま油、でんぷん  
はるさめ、三温糖、白ごま

#### 13 火

ちくぜん煮  
② 鶏、豚、豆、麦

ごはん さつまいものみそ汁  
② 豆、さ

牛乳、豆腐、煮干し、みそ  
鶏肉

米、さつまいも、大豆油  
三温糖

#### 14 水

くりコロッケ  
② 豆、麦

ごはん 煮つけ  
② 豚、鶏、豆、麦

牛乳、豚肉、ボール天、昆布  
あつ揚げ

米、大豆油、三温糖、じゃがいも、くり  
さつまいも、パン粉、小麦粉、でんぷん

#### きのこ

きのこは秋が旬の食べ物です。最近では、人工栽培によって1年中食べることができるようになりました。

独特の香り、歯ざわりやゆめりがありますが生かすように調理すると、おいしさが増します。

給食で使用しているのは、しいたけ、しめじ、なめこ、マッシュルーム、えのきたけ、さくらげなどです。

きのこには、食物繊維、エネルギーの代謝を助けるビタミンB1、B2が含まれています。

#### 20 火

にんじんシリリ  
② 豚、豆、卵、麦、乳

わかめごはん ゆし豆腐  
② 豆、豚、麦、鶏

牛乳、わかめ、ゆし豆腐、ツナ  
アーサー、ベーコン、たまご

米、大豆油

ねぎ、にんじん、たまねぎ  
ピーマン

#### 21 水

さんまのかんろ煮  
② 麦、豆

ごはん 肉じゃが  
② 豚、鶏、麦、豆、牛

牛乳、豚肉、うす揚げ、さんま

米、三温糖、大豆油  
じゃがいも

にんじん、たまねぎ、あお豆  
糸こんにゃく、にんにく

#### 26 月

ハンバーグ  
きのこソース  
② 豚、鶏、牛、豆、麦、乳、り

ミートスパゲティ パパイアとモウイのサラダ  
② 乳、麦、豆、鶏、豚、牛、り

牛乳、豚肉、大豆、高野豆腐  
ツナ、鶏肉

スパゲティ、大豆油、三温糖、パン粉  
でんぷん、野菜おろしドレッシング

#### 27 火

五目きんぴら  
② 豚、こ、豆、麦、鶏

ごはん 魚そうめん汁  
② 豆、麦、鶏、豚

牛乳、魚そうめん、もずく  
豚肉、チキアギ

米、ごま、大豆油、三温糖  
ごま油

干ししいたけ、にんじん、ねぎ  
ごぼう、れんこん、こんにゃく

#### 28 水

フルーツジュレ和え  
② 豆、パ、り、も

ごはん ポークカレー  
② 豚、鶏、豆、乳、麦、牛、り、せ

牛乳、豚肉、脱脂粉乳、黒豆

米、大豆油、マーガリン、生クリーム、アセロラジュレ  
小麦粉、じゃがいも、甘夏みかんゼリー、白玉だんご

★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。