

幼稚園	小学校	中学校
豊見城幼 90人 とよみ幼 122人 長嶺幼 91人 座安幼 94人 上田幼 115人 伊良波幼 94人 豊崎幼 92人 ゆたか幼 174人	豊見城小 559人 とよみ小 736人 長嶺小 561人 座安小 434人 上田小 728人 伊良波小 690人 豊崎小 888人 ゆたか小 592人	長嶺中 630人 豊見城中 899人 伊良波中 814人
合計 8,403人		

10月の予定献立表

平成28年 豊見城市立学校給食センター 850・4585



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

10月の栄養指導目標

しょうぶなからだをつくるたんぱく

★体をつくるのに必要なたんぱく質について知る。
★からだを大きく丈夫にする食品について知る。



植物性の食品でタンパク質を多く含む食品は、大豆やとうふ、納豆、など豆製品に多く含まれます。

★給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします★

<p>3月 ビーンズサラダ 肉だんごスープ いちごジャム</p>	<p>4月 千種焼 ごはん せん切りイリチー</p>	<p>5月 ひじきのつくだに オレンジ ごはん</p>	<p>6月 ドライカレー ごはん 春雨スープ</p>	<p>7月 (カジマヤー献立) スンシーイリチー カーブチー ごはん イナムドウチ</p>
<p>牛乳、きなこ、牛肉、ひよこ豆、鶏肉、豚肉、レッドキドニー</p>	<p>牛乳、豚肉、かまぼこ、こんぶ、鶏肉、チーズ、たまご</p>	<p>牛乳、豚肉、あつあげ、ひじき、高野とうふ、いとけずり</p>	<p>牛乳、豚肉、だいず、牛肉、デリカハム、高野豆腐</p>	<p>牛乳、豚肉、かまぼこ、こんぶ、うすあげ、みそ、チキアギ</p>
<p>小麦粉、グラニュー糖、三温糖、ショートニング、大豆油、春雨、ココア、いちごジャム</p>	<p>米、大豆油、三温糖、調合油、かたくり、大豆油、春雨、ココア、いちごジャム</p>	<p>米、三温糖、ごま、水あめ、大豆油</p>	<p>米、大豆油、ラード、小麦粉、グラニュー糖、はるさめ、でんぷん</p>	<p>米、三温糖、大豆油</p>
<p>にんじん、たまねぎ、白菜、コーン、ブロッコリー、カリフラワー、干しいたけ</p>	<p>にんじん、せん切りだいこん、こんにゃく、しいたけ、たまねぎ、ほうれんそう</p>	<p>たまねぎ、にんじん、ゆかり、こんにゃく、パクチョイ、オレンジ、こんにゃく、白菜</p>	<p>にんじん、たまねぎ、グリーンピース、パクチョイ、こんにゃく、ブルーベリー、りんご、トマト、干しいたけ、マッシュルーム</p>	<p>干しいたけ、こんにゃく、カーブチー、スンシー(シナチク)</p>
<p>10月10日は目の愛護デー オスナ ビタミンAが多い食品</p> <p>みなさんは毎日勉強したり運動したり、テレビを見たりゲームをしたりする中で、気づかないうちに目を酷使していませんか？ 10月10日は目の愛護デーです。目の健康や視力を保つためによい栄養素はビタミンAです。ビタミンAはうなぎなどの魚介類やレバーに多く含まれています。</p>				
<p>17月 黄桃 わかめごはん 大根と厚揚げ炒め煮</p>	<p>18月 筑前煮 ごはん すまし汁</p>	<p>19月 きびなごのから揚げ ごはん トーフチャンプルー</p>	<p>20月 ひじきいため ごはん みそ汁</p>	<p>21月 バリバリ春巻き(幼小) テンシン春巻き(中学) ごはん マーボ冬瓜</p>
<p>牛乳、あつあげ、うずらたまご、とりこ、わかめ</p>	<p>牛乳、ちくわ、とうふ、豚肉、鶏肉</p>	<p>牛乳、豚肉、ベーコン、とうふ、ちきあぎ、きびなご</p>	<p>牛乳、とうふ、みそ、ベーコン、うす揚げ、豚肉、ひじき、ちきあぎ、だいず</p>	<p>牛乳、豚肉、とうふ、みそ、豚肉、鶏肉</p>
<p>米、大豆油、三温糖、砂糖、グラニュー糖、でんぷん</p>	<p>米、大豆油、三温糖</p>	<p>米、大豆油、小麦粉、でんぷん</p>	<p>米、大豆油、三温糖</p>	<p>米、ごま油、砂糖、でんぷん、大豆油、はるさめ</p>
<p>大根、チンゲンサイ、きくらげ、にんじん、しょうが、もも缶、こんにゃく</p>	<p>えのきたけ、しめじ、にんじん、グリーンピース、こんにゃく、だいこん、長ねぎ、ごぼう、干しいたけ</p>	<p>にんじん、キャベツ、もやし、からしな、しょうが、おろしにんにく</p>	<p>しめじ、えのきたけ、チンゲンサイ、長ねぎ、こんにゃく、にんじん</p>	<p>とうがん、にんじん、たまねぎ、にら、たけのこ、干しいたけ、しょうが、きくらげ、キャベツ</p>
<p>24月 ごぼうまき ごはん 肉じゃが</p>	<p>25月 酢豚風 ごはん 中華スープ</p>	<p>26月 フルーツ白玉 ごはん チキンカレー</p>	<p>27月 おさつステーキ ごはん 納豆 煮つけ</p>	<p>28月 ひじきさらだ 南瓜ハンバーグ ごはん パンキンスープ コッペパン</p>
<p>牛乳、豚肉、うすあげ、鶏肉、白身魚</p>	<p>牛乳、鶏肉、わかめ、牛肉、豚肉、とうふ</p>	<p>牛乳、鶏肉、脱脂粉乳</p>	<p>牛乳、ボール天、豚肉、こんぶ、あつあげ、なっとう</p>	<p>牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、豚肉、ベーコン、ひじき、ツナ</p>
<p>米、三温糖、大豆油、砂糖、じゃがいも、でんぷん</p>	<p>米、じゃがいも、かたくり、三温糖、ごま油、大豆油</p>	<p>米、大豆油、じゃがいも、白玉だんご、マーガリン、生クリーム、こむぎ</p>	<p>米、大豆油、三温糖、さつま芋</p>	<p>こむぎ、アーモンド、ノンエッグマヨネーズ、ショートニング、じゃがいも、マーガリン、生クリーム</p>
<p>にんじん、たまねぎ、こんにゃく、ごぼう、枝豆、おろしにんにく</p>	<p>にんじん、しょうが、たまねぎ、ピーマン、たけのこ、干しいたけ、チンゲン菜</p>	<p>にんじん、たまねぎ、みかん、もも、パイナップル、枝豆、おろしニンニク</p>	<p>とうがん、にんじん、いんげん、こんにゃく</p>	<p>たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、パセリ、きゅうり、キャベツ、にんにく</p>
<p>31月 キャベツの塩昆布和え ちくわの磯辺揚げ ごはん 豚汁</p>	<p>★エネルギーのもとになる★ 炭水化物をとって勉強も運動もがんばろう! ★朝 しっかり食べよう★</p> <p>効果1 体を動かすよ 炭水化物はエネルギーのもとになり、わたしたちが毎日歩いたり体を動かしたりするために、大切な栄養素です。わたしたちは毎日の食事で、1日に必要なエネルギー量の約50~70%を炭水化物から摂取しています。また、成長期の今、しっかり運動して健康な体をつくるために、炭水化物はとても大切な栄養素なのです。</p> <p>効果2 集中力があがるよ ブドウ糖(体内で炭水化物が分解されたもの)は脳のエネルギー源になります。ですから、炭水化物の摂取量が不足すると、脳の栄養が足りなくなり、イライラした状態になったりしてしまいます。脳をすっきりさせ勉強に集中するため、炭水化物が多く含まれている食品をきちんととるようにしましょう。</p> <p>ごはんやパンなどに多く含まれている炭水化物は体内でブドウ糖に分解されて、脳の唯一のエネルギー源になります。ですから、朝ごはんを食べないと、脳がボーッとした状態ですぐすことになってしまいます。元気に勉強したり運動したりするために、毎朝しっかり食事をとりましょう。</p>			

★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。