

見城幼 105 ゆたか幼 158 豊崎小 912  
とよみ幼 111 豊見城小 570 ゆたか小 633  
長嶺幼 66 とよみ小 723 豊見城中 857  
座安幼 111 長嶺小 559 長嶺中 626  
上田幼 99 座安小 463 伊良波中 808  
伊良波幼 77 上田小 764 給食センター 50  
豊崎幼 126 伊良波小 710 合計 8,528

平成29年

豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)

# 9月の予定献立表

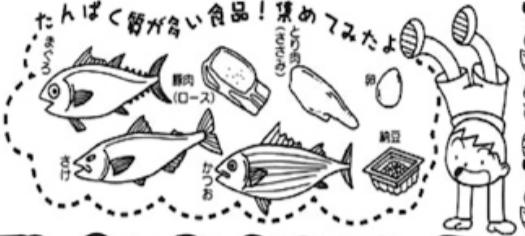


学校給食の栄養基準量	エネルギー	たんぱく質	脂肪
小学校	640kcal	24g	20.3g
中学校	820kcal	30g	29.6g

アレルギー対象原材料を含みます。	アーモンド	牛肉	アサリ	りんご
卵	オレンジ	乳及び乳製品	豆	エビ
ビ	落花生(ピーナツ)	麦	豚肉	イカ
鶏	鶏肉	ゼラチン	ささ	カニ

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月の指導目標 丈夫な体を作る!



## 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、体の大重要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たんぱく質をとるようにしましょう。

### Protein



## 生活リズムをととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんでしたか？ しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。



## 給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。



4(月)	牛乳
ごぼうと厚揚げ炒め煮 ⑦麦、豆、豚、	ごはん
ごはん	とり汁 ⑦鶏、豚、豆
赤 牛乳、豚肉、みそ、あつあげ、とりにく 黄 こめ、大豆油、三温糖 緑 にんじん、だいこん、長ねぎ、ごぼう きくらげ、チゲ、ソーセー、しょうが、にんにく	



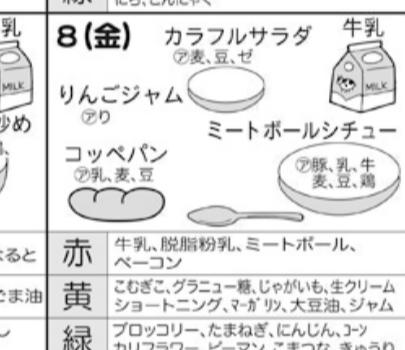
### 旧盆特別休暇



6(水)	牛乳
フルーツポンチ ⑦バ、豆、モ、リ	ごはん
ポークカレー ⑦鶏、麦、牛、豆、豚	



7(木)	牛乳
肉シューマイ (幼1ヶ、小中2ヶ) ⑦豚、麦	ごはん
豆腐の中華炒め ⑦麦、豆、鶏、豚、ご	



8(金)	牛乳
カラフルサラダ ⑦麦、豆、ゼ	りんごジャム ⑦り
ミートボールシチュー ⑦豚、乳、牛、麦、豆、鶏	



11(月)	牛乳
きびなごの南蛮漬け ⑦麦、豆、ご	ごはん
肉じゃが ⑦豆、麦、鶏、豚、牛	



12(火)	牛乳
納豆 ⑦豆、麦、ご	もも缶 ⑦も
ごはん	つけ ⑦豆、麦、豚、鶏



13(水)	牛乳
(マンゴーランチ) ゴーヤーチャンブレー マンゴー ⑦卵、豚、乳、麦、豆	ごはん
なかみ汁 ⑦豚、麦、豆	



14(木)	牛乳
南瓜サンドフライ ⑦豚、豆、麦	オレンジ ⑦オ
焼肉丼(具) ごはん ⑦豚、鶏、麦、豆、牛 かけて食べます	



15(金)	牛乳
さつ芋のアーモンドからめ ⑦豆、麦、アモ	スパゲッティー ミートソース ⑦豆、豚、麦、鶏、り
パパイヤサラダ ⑦豆、麦、り	



19(火)	牛乳
茹で野菜 ⑦鶏、麦、豆 トマトオムレツ ⑦卵、麦、鶏、豚、セ、豆 揚げパン ⑦麦、豆、乳 (小麦、小麦、豆、小麦、豆、小麦、豆)	
黒糖パン ⑦麦、豆、乳 (小麦、小麦、豆、小麦、豆、小麦、豆、小麦、豆)	



20(水)	牛乳
五目きんぴら ⑦豆、麦、豚、鶏、ご	ごはん
豚汁 ⑦豚、麦、豆	



21(木)	牛乳
へちまんづし ⑦鶏、豆、麦、豚、ご、乳 味付けもずく ⑦豆、麦、	
シカムドウチ ⑦豆、麦、豚、鶏	



22(金)	牛乳
にくそぼろ ⑦麦、豚、豆、	野菜スープ ⑦豚、鶏、乳
ごはん	



25(月)	牛乳
モーウイとゴーヤーのツナ和え ⑦麦、豆、ご	もずくのみぞ汁 ⑦豚、鶏、豆
いかフライ ⑦イ、麦、豆	青菜ごはん



26(火)	牛乳
豚キムチ ⑦豆、ご、麦、り、え、豚	ごはん
韓国風スープ ⑦鶏、豆、麦	



27(水)	牛乳
クーブリチー (トーカチの献立) ⑦豆、麦、豚、鶏 みかん	
イナドウチ ⑦豆、豚、鶏	



28(木)	牛乳
さばごまみそあんかけ ⑦豆、麦、ご、さ	ごはん
豆腐チャンプルー ⑦豆、乳、麦	



29(金)	牛乳
ドライカレー ⑦鶏、豚、豆、麦、り、乳、牛、	冬瓜のみぞ汁 ⑦豚、豆、さ
ごはん	

※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。