

豊見城幼 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…アレルギー対象原材料を含みます。	ア…アーモンド	牛…牛	肉…肉	ア…アサリ	り…りんご
卵…卵	オ…オレンジ	乳…乳及び乳製品	や…やまいも	豆…大豆	エ…エビ
ピ…落花生(ピーナツ)	麦…小麦	か…かシュー・ナツ	マ…マンゴー	豚…豚	イ…イカ
鶏…鶏	肉	ゼ…ゼラチン	も…もも	さ…さば	カ…カニ

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。



## 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。



1(金)	納豆みそ	牛乳
焼のり	ごはん	豚肉のしらたき炒め
赤	牛乳、豚肉、厚揚げ、つな、みそ、のり、納豆、削り節	
黄	米、三温糖、大豆油	
緑	たまねぎ、にんにく、にんじん、白菜、パクチョイ、にら、ごんにやく	

給食費は納め忘れ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	ごはん	とり汁
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、ワケツグイ、しょうが、にんにく	

6(水)	牛乳	
フルーツポンチ	ごはん	ポークカレー
赤	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、丹波黒	
黄	こめ、じゃがいも、大豆油、こむぎご、マーガリン、水あめ	
緑	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、パイナップル、みかん、もも、あお豆、ナタデココ、にんにく	

7(木)	牛乳	
肉シューマイ	ごはん	豆腐の中華炒め
赤	牛乳、とうふ、豚肉、かまぼこ、なると	
黄	こめ、大豆油、砂糖、でんぷん、ごま油	
緑	たけのこ、白菜、しいたけ、もやし、パクチョイ、にんじん、しょうが	

8(金)	牛乳		
カラフルサラダ	りんごジャム	ごはん	ミートボールシチュー
赤	牛乳、脱脂粉乳、ミートボール、ベーコン		
黄	こむぎご、グラニュー糖、じゃがいも、生クリーム、ショートニング、マーガリン、大豆油、ジャム		
緑	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コンカリフラワー、ピーマン、こまつな、きゅうり		

11(月)	牛乳	
きびなごの南蛮漬け	ごはん	肉じゃが
赤	牛乳、豚肉、うすあげ、きびなご	
黄	こめ、三温糖、大豆油、じゃがいも、でんぷん、小麦粉、ごま	
緑	にんじん、たまねぎ、ごんにやく、にんにく、青豆	

12(火)	牛乳	
納豆	ごはん	につけ
赤	牛乳、豚肉、ポール天、ごんぶ、あつあげ、なつとう	
黄	こめ、大豆油、三温糖、グラニュー糖	
緑	にんじん、ごんにやく、もも缶、青菜、冬瓜	

13(水)	牛乳	
マンゴーランチ	ごはん	なかみ汁
赤	牛乳、豚肉、うすあげ、ベーコン、ツナ、とうふ、たまご	
黄	こめ、大豆油	
緑	干しいたけ、ごんにやく、にがり、にんじん、マンゴー、しょうが、たけのこ	

14(木)	牛乳	
南瓜サンドフライ	ごはん	焼肉丼(具)
赤	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆	
黄	こめ、大豆油、三温糖、ごま	
緑	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しらたき、シメジ、オレンジ、ごぼう、かぼちゃ、青菜	

15(金)	牛乳		
さつま芋のアーモンドからめ	ごはん	スパゲティー	パパイアサラダ
赤	牛乳、豚肉、ツナ		
黄	スパゲティー、大豆油、さつま芋、アーモンド、三温糖		
緑	にんじん、たまねぎ、グリセロール、きゅうり、トマトホール、トマトペースト、ガーリック、パプリカ		

19(火)	牛乳	
茹で野菜	ごはん	豚汁
赤	牛乳、脱脂粉乳、さなご、鶏肉、ベーコン、オムレツ、(たまご)	
黄	パン、じゃがいも、生クリーム、大豆油、三温糖、ミルク、こむぎご	
緑	たまねぎ、かぼちゃ、にんにく、パセリ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、トマト	

20(水)	牛乳	
五目きんぴら	ごはん	シカムドゥチ
赤	牛乳、豚肉、ちきあぎ、とうふ、みそ	
黄	こめ、ごま、大豆油、三温糖、ごま油	
緑	ごぼう、にんじん、ごんにやく、ワケツグイ、だいこん、シタ、れんこん	

21(木)	牛乳	
へちまポンジー	ごはん	野菜スープ
赤	牛乳、豚肉、かまぼこ、鶏肉、あつあげ、みそ、ポークソーセージ、もずく	
黄	こめ、大豆油、でんぷん、ゴマ油	
緑	ごんにやく、しょうが、へちま、冬瓜、しいたけ、にんじん、こまつな、たけのこ、きくらげ	

22(金)	牛乳	
にくそぼろ	ごはん	冬瓜のみそ汁
赤	牛乳、ベーコン、豚肉、とりレバー、とうふ、高野豆腐	
黄	こめ、じゃがいも、でんぷん、三温糖	
緑	たまねぎ、にんじん、キャバ、ごぼう、コーン、しょうが、青菜、あお豆	

25(月)	牛乳	
モーウィー	ごはん	韓国風スープ
赤	牛乳、もずく、とうふ、うすあげ、みそ、ツナ、いか	
黄	こめ、三温糖、ごま、パン粉、こむぎご、大豆油	
緑	えのきたけ、ねぎ、にがり、きゅうり、モーウィー、にんじん、青菜、京菜	

26(火)	牛乳	
豚キムチ	ごはん	イナドゥチ
赤	牛乳、豚肉、わかめ、鶏肉	
黄	こめ、大豆油、三温糖、ごま油	
緑	にんじん、白菜、きくらげ、パクチョイ、だいこん、しいたけ、長ねぎ	

27(水)	牛乳	
クーピリチー	ごはん	黒米ごはん
赤	牛乳、豚肉、かまぼこ、うすあげ、みそ、ごんぶ、チキアギ	
黄	こめ、黒米、三温糖、大豆油	
緑	シタ、ごんにやく、にんじん、たけのこ、青切みかん	

28(木)	牛乳	
さばごまみそあんかけ	ごはん	豆腐チャンプルー
赤	牛乳、豚肉、ベーコン、ちきあぎ、とうふ、さば、みそ	
黄	こめ、大豆油、小麦粉、でんぷん、ごま、三温糖	
緑	にんじん、キャバ、もやし、からしな、しょうが、ごんにやく	

※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。