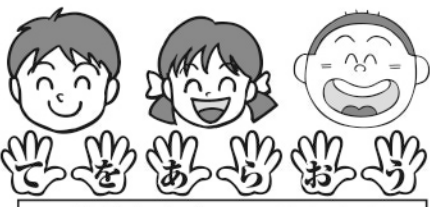


豊見城幼 105	ゆたか幼 158	豊崎小 912
とよみ幼 111	豊見城小 570	ゆたか小 633
長嶺幼 66	とよみ小 723	豊見城中 857
座安幼 111	長嶺小 559	長嶺中 626
上田幼 99	座安小 463	伊良波中 808
伊良波幼 77	上田小 764	給食センター 50
豊崎幼 126	伊良波小 710	合計 8,528

平成29年 豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)

11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	ア…アサリ	り…りんご
卵…卵	オ…オレンジ	乳…乳及び乳製品	豆…大豆	エ…エビ
ピ…落花生(ピーナツ)	麦…小麦	炒…カシューナツ	豚…豚肉	イ…イカ
鶏…鶏肉	ゼ…ゼラチン	も…もも	パ…パイン	さ…さば
				カ…カニ

材料と体内でのたらし	
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。

11月 指導目標

元気なこども (黄色の食品)

◎主に力や熱のもとになる (元気ができる)食品について知る

☆炭水化物
穀類(米、パン、めん) いも類(じゃがいも、さつまいも、さといもなど) さとう類(グラニュー糖、黒蜜、はちみつなど)

☆脂肪
油脂類(バター、マーガリン、植物油など)

- エネルギー源である炭水化物は、車でいうとガソリンと一緒にです。
- ガス欠になると車が走れないように、人間もエネルギーが足りなくなると勉強や運動だけでなく、基本的な生活にも影響します。毎日元気よく過ごすためには「炭水化物満タン生活」を心がけましょう。
- ところが、甘いものや油をとりすぎてしまうと、むし歯や肥満の原因になってしまうので、とりすぎには気をつけましょう。

文化の日

文化の日は「平和」と「文化」を大切にしていこうと日本で決まったことから名づけられました。

給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします。

「いただきます」と「ごちそうさまでした」

私たちが普段何気なく食べている物は、肉や魚に限らず、米や野菜なども、もとはみんな生きていたものです。また、食事ができあがるまでには、農作物を作る人、家畜を育てる人、食べ物を運ぶ人・販売する人、料理を作る人など、多くの人関わっています。感謝の気持ちを込めて「いただきます」と「ごちそうさまでした」のあいさつをし、なるべく残さずに食べましょう。

感謝の気持ちを忘れずに…

6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
<p>ごぼうと厚揚げ炒め 魚ソーメン汁</p> <p>ごはん</p>	<p>黒糖パン フロッコリーソテー キャラメル揚げパン ミネストローネスープ</p> <p>ごはん</p>	<p>ゴマなしフィッシュ 五目きんぴら とり汁</p> <p>ごはん</p>	<p>野菜コロッケ 肉じゃが</p> <p>ごはん</p>	<p>ピビンバ 春雨スープ</p> <p>ごはん</p>
<p>赤 牛乳、魚ソーメン、あつあげ、鶏肉</p> <p>黄 こめ、大豆油、三温糖</p> <p>緑 にんじん、ねぎ、ごぼう、きくらげ、かつお、しょうが、にんにく、干しいたけ</p>	<p>赤 牛乳、脱脂粉乳、きなこ、鶏肉、ガルパンソー、マロファットピース、レッドキドニー、無塩せきウインナー</p> <p>黄 小麦粉、砂糖、三温糖、大豆油、マカロニ、ショートニング、ミルク、ケチャップ</p> <p>緑 たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ、トマト、フロッコリー、にんにく</p>	<p>赤 牛乳、鶏肉、豚肉、ちきあぎ、いわし</p> <p>黄 こめ、ごま、大豆油、三温糖、ごま油</p> <p>緑 だいこん、にんじん、長ねぎ、ごぼう、れんこん、こんにゃく</p>	<p>赤 牛乳、豚肉、うすあげ、野菜コロッケ</p> <p>黄 こめ、三温糖、大豆油、じゃがいも</p> <p>緑 にんじん、たまねぎ、糸こんにゃく、あお豆、にんにく</p>	<p>赤 牛乳、鶏肉、豚肉、ハム</p> <p>黄 こめ、春雨、大豆油、ごま油、三温糖、ごま</p> <p>緑 にんじん、干しいたけ、かつお、もやし、にんにく</p>
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
<p>フーイリチー アーサ汁</p> <p>ごはん</p>	<p>納豆みそ 黄桃 大根の煮つけ</p> <p>ごはん</p>	<p>ひじき炒め 豚汁</p> <p>ごはん</p>	<p>かぼちゃコロッケ 焼肉丼</p> <p>ごはん</p>	<p>ナムル 豆腐子ガ</p> <p>ごはん</p>
<p>赤 牛乳、アーサ、かまぼこ、とうふ、たまご、ツナ、麩</p> <p>黄 こめ、大豆油</p> <p>緑 にんじん、キャベツ、にら、もやし</p>	<p>赤 牛乳、豚肉、ポール天、こんぶ、あつあげ、ツナ、みそ、納豆</p> <p>黄 こめ、大豆油、三温糖、砂糖</p> <p>緑 にんじん、だいこん、こんにゃく、にら、チンゲン菜、もも</p>	<p>赤 牛乳、豚肉、みそ、鶏肉、ひじき、ちきあぎ、だいず、うすあげ</p> <p>黄 こめ、大豆油、三温糖</p> <p>緑 だいこん、にんじん、干しいたけ、長ねぎ、ごぼう、こんにゃく</p>	<p>赤 牛乳、豚肉、濃縮乳</p> <p>黄 こめ、大豆油、三温糖、ごま、小麦粉、パン粉</p> <p>緑 たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、しらたき、かぼちゃ</p>	<p>赤 牛乳、とうふ、豚肉、ハム</p> <p>黄 こめ、大豆油、ごま油、ごま、三温糖</p> <p>緑 にんじん、白菜、かつお、えのき、にら、もやし、しょうが、ほうれんそう、生しいたけ、にんにく</p>
20(月)	21(火)	22(水)	24(金)	
<p>スライスチーズ タコスミート 炒めキャベツ わかめスープ</p> <p>ごはん</p>	<p>大根のそぼろ煮 もずくのみそ汁</p> <p>ごはん</p>	<p>回鍋肉(ホイコーロー) ワンタンスープ</p> <p>ごはん</p>	<p>さげフライ 白菜のツナあえ のっぺい汁</p> <p>ごはん</p>	
<p>赤 牛乳、わかめ、鶏肉、豚肉、だいず、スライスチーズ、ごうや豆腐</p> <p>黄 こめ、でんぶ、大豆油</p> <p>緑 だいこん、にんじん、えのき、長ねぎ、キャベツ、たまねぎ、にんにく</p>	<p>赤 牛乳、もずく、とうふ、うすあげ、みそ、鶏肉、あつあげ</p> <p>黄 こめ、大豆油、三温糖、でんぶ</p> <p>緑 えのき、ねぎ、だいこん、にんじん、ごま、たけのこ</p>	<p>赤 牛乳、鶏肉、豚肉、みそ、絹あつあげ</p> <p>黄 こめ、大豆油、三温糖、ワンタン、でんぶ</p> <p>緑 にんじん、かつお、白菜、しょうが、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、きくらげ、たけのこ、赤ピーマン、にんにく</p>	<p>赤 牛乳、鶏肉、さげ、ツナ</p> <p>黄 こめ、さといも、でんぶ、三温糖、大豆油、パン粉、小麦粉</p> <p>緑 だいこん、にんじん、こんにゃく、長ねぎ、白菜、きゅうり</p>	
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	
<p>筑前煮 すまし汁</p> <p>ごはん</p>	<p>カラフルサラダ いちごジャム コッペパン チキンチャウダー</p> <p>ごはん</p>	<p>野菜チャンプルー 冬瓜のみそ汁</p> <p>ごはん</p>	<p>ドライカレー キャベツスープ</p> <p>ごはん</p>	
<p>赤 牛乳、ちくわ、とうふ、鶏肉</p> <p>黄 こめ、大豆油、三温糖</p> <p>緑 えのき、しめじ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、ごぼう、こんにゃく、だいこん、グリッピース</p>	<p>赤 牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、ベーコン、チーズパウダー</p> <p>黄 こむぎ、砂糖、じゃがいも、マヨネーズ、大豆油、ショートニング、生クリーム、タンカンドレッシング</p> <p>緑 にんじん、たまねぎ、マヨネーズ、ジャパネシ、カリフラワー、フロッコリー、赤ピーマン、黄ピーマン</p>	<p>赤 牛乳、豚肉、みそ、あつあげ、ツナ、ベーコン</p> <p>黄 こめ、大豆油</p> <p>緑 とうがんと、にんじん、もやし、キャベツ、からしな、チンゲン菜、にんにく</p>	<p>赤 牛乳、鶏肉、豚肉、だいず、ごうや豆腐</p> <p>黄 こめ、大豆油</p> <p>緑 キャベツ、たまねぎ、にんじん、マヨネーズ、グリッピース、ブルー、りんご、にんにく</p>	

11月8日
<p>いい歯の日</p> <p>むし歯を防ぐにはよくかんでだ液をたくさんだしましょう!!</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。