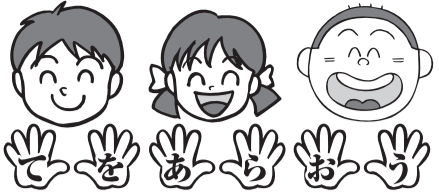


◇学校別内訳◇	豊崎小	948
	豊見城小	642
	とよみ小	707
	長嶺小	551
	座安小	507
	上田小	792
	伊良波小	704
	合計	7,940

令和元年 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	650kcal	26.8g	18g
中学校	830kcal	34.3g	23.1g

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 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 ご…ご ま 豆…大 豆 エ…エビ
ピ…落花生(ピーナツ) 麦…小 麦 か…かぶ ナツ マ…マンゴー 豚…豚 肉 イ…イカ
鶏…鶏 肉 ぜ…ゼラチン も…もも パ…パイン さ…さ ば

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月栄養目標★

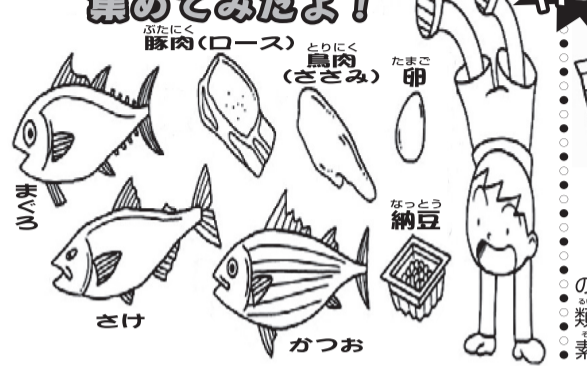
体をつくる たんぱく質

筋肉や血、骨格などをつくる大切な栄養素がたんぱく質です。たんぱく質はアミノ酸として体内で吸収されて各組織に送られ、体をつくるもとになります。たんぱく質は肉・魚介・卵・豆腐・牛乳・乳製品などに多く含まれていますので、いろいろな食品からとるように心がけてみましょう。

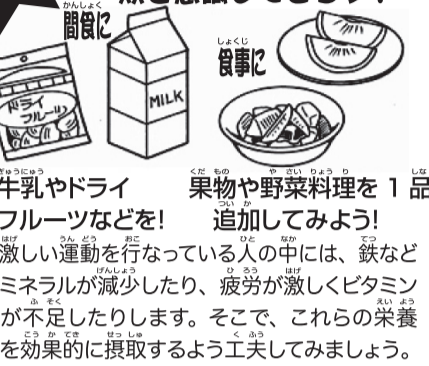
たんぱく質が多い食品！



たんぱく質が多い食品！



鉄・カルシウム・ビタミン類を意識してとろう！



給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします。

2(月)	さんまの梅煮 ごはん 肉じゃが	3(火)	フルーツ白玉 ごはん ハヤシライス	4(水)	ホイコーロー ごはん 春雨スープ	5(木)	揚げぎょうざ ごはん マーボー冬瓜	6(金)	＜米寿(トウカツ)＞ ごはん クープイリチー
赤	牛乳、豚肉、あつあげ、さんま	赤	牛乳、豚肉、だいず、脱脂粉乳、チーズパウダー	赤	牛乳、鶏肉、豚肉、あつあげ、みそ	赤	牛乳、とうふ、鶏肉、鶏レバー、高野豆腐、みそ、ふたにく	赤	牛乳、豚肉、わかめ、とうふ、みそ、こんぶ、かまぼこ
黄	こめ、三温糖、大豆油、じゃがいも、グラニュー糖、かたくりこ	黄	こめ、じゃがいも、マ・ガリ、大豆油、こむぎこ、ハヤシルウ、白玉だんご	黄	こめ、はるさめ、でんぶん、大豆油、ごま油、三温糖	黄	こめ、大豆油、ごま油、三温糖、でんぶん、こむぎこ	黄	こめ、三温糖、大豆油
緑	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、うめぼし、こんにやく、ニンニク	緑	にんじん、たまねぎ、しめじ、マツタケ、ももみかん、青まめ、ケチャップ、ニンニク、パイン	緑	大根、にんじん、しょうが、ニンニク、キャバツ、ピーマン、干しいたけ、たけのこ	緑	にんじん、たまねぎ、とうがん、きくらげ、しょうが、キャバツ、にら、にんにく	緑	にんじん、へちま、たまねぎ、Jコヤ
9(月)	ごぼうと厚揚げの炒め煮 ごはん じゃがいものみそ汁	10(火)	ピビンバ ごはん もずくスープ	11(水)	スクランブルエッグ コッペパン コンソメスープ	12(木)	きびなごの南蛮漬け お月見だんご 厚揚げのカレー煮	13(金)	＜十五夜＞ お月見だんご ひじきのツナ和え
赤	牛乳、豚肉、とうふ、みそ、あつあげ、とりにく	赤	牛乳、もずく、魚ソーメン、とうふ、豚肉、鶏肉、みそ	赤	牛乳、脱脂粉乳、たまご、豚肉、ヒヨコマチ、鶏肉、ハム	赤	牛乳、あつあげ、鶏肉、きびなご	赤	牛乳、鶏肉、とうふ、わかめ、みそ、ひじき、ツナ
黄	こめ、じゃがいも、大豆油、三温糖	黄	こめ、かたくりこ、水あめ、ごま油、三温糖	黄	こむぎこ、グラニュー糖、でんぶん、ショートニング、大豆油、じゃがいも	黄	こめ、三温糖、でんぶん、小麦粉、大豆油、ごま	黄	こめ、三温糖、アーモンド、上新粉、大麦粉、水あめ、エッグアマヨネーズ
緑	たまねぎ、にんじん、白菜、ごぼう、干しいたけ、だいこん、きくらげ、しょうが、小松菜、ニンニク	緑	小松菜、にんじん、もやし、きくらげ、しょうが、にんにく、長ねぎ	緑	トマト、たまねぎ、こまつな、ピーマン、きくらげ、キャバツ、にんじん、しめじ、青まめ	緑	とうがん、にんじん、たまねぎ、たけのこ、小松菜、干しいたけ	緑	にんじん、大根、もやし、小松菜、きゅうり、キャバツ
16(月) 敬老の日	かぼちゃのそぼろ煮 ごはん 魚汁	17(火)	かぼちゃのそぼろ煮 ごはん 魚汁	18(水)	キャベツのガーリック炒め コッペパン ミートボールシチュー	19(木)	ゲンボーイリチー 黒米ごはん チムシンジ汁	20(金)	じゃが豚キムチ ごはん 中華スープ
赤	牛乳、たら、わかめ、鶏肉、あつあげ	赤	牛乳、たら、わかめ、鶏肉、あつあげ	赤	牛乳、脱脂粉乳、きなこと、ミートボール、豚肉、だいず、絹揚げ	赤	牛乳、豚肉、レバー、みそ、白かまぼこ	赤	牛乳、鶏肉、豚肉、あつあげ
黄	こめ、大豆油、三温糖、でんぶん	黄	こめ、大豆油、三温糖、でんぶん	黄	こむぎこ、グラニュー糖、三温糖、大豆油、ショートニング、じゃがいも、マ・ガリ、バター	黄	こめ、黒米、じゃがいも、三温糖、大豆油	黄	こめ、でんぶん、三温糖、大豆油、じゃがいも
緑	白菜、にんじん、ショウガ、かぼちゃ、たまねぎ、グリーンピース	緑	白菜、にんじん、ショウガ、かぼちゃ、たまねぎ、グリーンピース	緑	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、Jコヤ、キャバツ、もやし、ピーマン、ニンニク、ホウロウ	緑	にんじん、だいこん、長ねぎ、ごぼう、小松菜、ショウガ	緑	こまつな、にんじん、だいこん、白菜キムチ、長ねぎ、たまねぎ、糸こんにやく、グリーンピース
23(月) 秋分の日	JAさんの協力により、今年度もマンゴーランチを実施します！	24(火)	海藻サラダ 一口いわし磯部揚げ ごはん いものこ汁	25(水)	フルーツヨーグルト ごはん チキンカレー	26(木)	にんじんの卵とじ ごはん ゆし豆腐汁	27(金)	ひじきの彩り炒め ごはん 冬瓜のすまし汁
赤	牛乳、豚肉、とうふ、いわし、青のり、わかめ、ツナ、チリメン、海藻ミックス	赤	牛乳、鶏肉、だいず、脱脂粉乳、ヨーグルト、黒豆	赤	牛乳、たまご、ツナ、ゆし豆腐、みそ	赤	牛乳、とうふ、アーサ、ひじき、うすあげ、だいず		
黄	里芋、こめ、ごま、三温糖、パン粉、小麦粉、大豆油、でん粉、米粉	黄	こめ、じゃがいも、マ・ガリ、大豆油、こむぎこ、生クリーム、ゼリー	黄	こめ、大豆油	黄	こめ、大豆油、でんぶん、三温糖		
緑	大根、にんじん、Jコヤ、ごぼう、干しいたけ、白菜、小松菜、キャバツ、Jコヤ、ブロッコリー	緑	にんじん、たまねぎ、もも、パイン、みかん、青まめ、りんごジュース、ニンニク	緑	にんじん、キャバツ、もやし、にら、ねぎ、ニンニク	緑	たまねぎ、にんじん、とうがん、しょうが、Jコヤ、もやし、ピーマン		

※日程等は、後日別紙にてご案内します。

間違いを探せ！

この絵には食器や料理の並べ方で間違っているところがあります。いくつか間違っているのが答えて、正しい並べ方をかいてみましょう。

試合前後の食事は？

試合前日	当日	試合後
いつもよりおかずを少なくめにし、ごはんを多く食べます。油っぽい料理はさけるようにしましょう。	試合当日は、3～4時間前までに食事をすませるようにします。内容はおにぎりやパン、バナナなど炭水化物が多く含まれたものを食べます。	疲労回復のために炭水化物やたんぱく質・ビタミン類、ミネラルを補給します。消化がよい煮込み料理や果物などをとるようにしましょう。

※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。