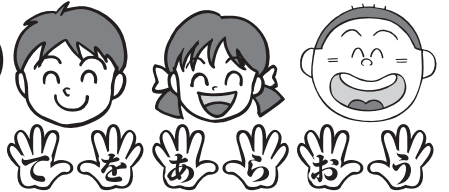


◇学校別内訳◇	豊崎小	954
	豊見城小	640
	とよみ小	707
	長嶺小	560
	座安小	510
	上田小	794
	伊良波小	711
	合計	7,973

令和元年 豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)

# 10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 ゼ…ゼラチン も…もも パ…パイン さ…さば バ…バナナ

材料と体内でののはたらき	
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。



## 丈夫な体をつくろう!! たん白質をバランスよく食べましょう

**動物性たん白質**  
魚は昔から日本で食べられてきた食べ物です。肉に比べると脂肪が少ないです。肉も大切なたん白質源ですが、脂肪も多いので食べすぎには注意しましょう。卵には、ビタミンA ビタミンB2も多く含まれています。



**植物性たん白質**  
100g中のたん白質  
・牛肉肩…17g  
・豚肉肩…19g  
・鶏肉胸…20g  
・卵(全卵)…12g  
・かつお…25g  
・かれい…20g

**植物性たん白質**  
豆類は昔から日本人が大切にしていた食べ物です。アメリカやヨーロッパでは、大豆の加工品である「豆腐」を「太らないチーズ」とよび、ダイエット食品として使っているそうです。その理由は、豆腐は脂肪が少なく、チーズに負けないたん白質やカルシウムが含まれているからです。



**大豆加工品**  
100g中のたん白質  
・小豆(ゆでたもの)…9g  
・大豆(ゆでたもの)…16g  
・納豆…17g  
・豆腐…7g  
・油揚げ…19g

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

**食品ロス削減週間**

1(火)	2(水)	3(木)	4(金)
<p>酢豚 牛乳 ⑦牛、豚、鶏、麦、豆</p> <p>ごはん きくらげ中華スープ ⑦豆、ご、豚、鶏、り、麦</p> <p>赤 牛乳、とうふ、ミートボール、厚あげ 黄 こめ、ごま油、でん粉、三温糖、でんぶん、大豆油 緑 きくらげ、たまねぎ、長ねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、しょうが</p>	<p>野菜炒め 牛乳 ⑦豚、豆、麦、乳</p> <p>ごはん かしわ汁 ⑦豆、豚、鶏、り、麦</p> <p>赤 牛乳、とりこ、油あげ、ツナ缶、ベーコン、とうふ 黄 こめ、大豆油 緑 だいこん、ごぼう、にんじん、小松菜、しょうが、キャベツ、もやし、ピーマン、にんにく</p>	<p>春巻き 牛乳 ⑦豚、鶏、ご、麦、豆、ゼ</p> <p>ごはん マーボー大根 ⑦豚、豆、ご、麦、牛、ゼ</p> <p>赤 牛乳、ふたにく、とうふ、とりこ 黄 こめ、ごま油、大豆油、でんぶん、はるさめ、ラード、ショートニング、砂糖、小麦粉 緑 だいこん、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、たけのこ、しょうが、キャベツ、きくらげ、しいたけ、もやし、にら</p>	<p>かじまや一献立 牛乳 みかん クープイリチー ⑦豚、豆、麦、鶏</p> <p>ごはん なかみ汁 ⑦豚、鶏、り、麦</p> <p>赤 牛乳、ふたにく、なかみ、昆布、かまぼこ 黄 こめ、三温糖、大豆油 緑 だいこん、しいたけ、しょうが、こんにゃく、にんじん、みかん</p>
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)
<p>ひじき炒め 牛乳 ⑦豚、豆、鶏、り、麦</p> <p>ごはん きのこ汁 ⑦豚、豆、鶏、り</p> <p>赤 牛乳、ふたにく、厚あげ、高野豆腐、だいず、ひじき 黄 こめ、三温糖、大豆油 緑 しめじ、えのき、生しいたけ、だいこん、小松菜、ひじき、こんにゃく、にんじん</p>	<p>ピーンサラダ 牛乳 ⑦豆</p> <p>ごはん 大根のカレーいため ⑦豚、豆、麦、鶏</p> <p>赤 牛乳、ふたにく、厚揚げ、ひよこめめ、赤いんげん、青えんどう 黄 こめ、大豆油、三温糖、でんぶん 緑 だいこん、にんじん、チンゲンサイ、きくらげ、にんにく、しょうが、ブロッコリー、カリフラワー、コーン</p>	<p>千切りイリチー 牛乳 ⑦豚、豆、麦</p> <p>ごはん ゆし豆腐 ⑦豆、豚、鶏、り</p> <p>赤 牛乳、とうふ、ふたにく、かまぼこ、昆布 黄 こめ、大豆油 緑 しょうが、にんじん、角切だいこん、こんにゃく</p>	<p>いわしみ煮 牛乳 ⑦豆</p> <p>ごはん 肉じゃが ⑦豚、豆、麦</p> <p>赤 牛乳、ふたにく、厚揚げ、いわし、みそ 黄 こめ、大豆油、じゃがいも 緑 にんにく、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、あお豆</p>
11(金)	17(木)	18(金)	
<p>チンジャオロース 牛乳 ⑦豚、豆、麦</p> <p>ごはん わかめスープ ⑦鶏、豆、麦、豚、り</p> <p>赤 牛乳、とりこ、とうふ、ちくわ、わかめ、ふたにく、 黄 こめ、でんぶん、ごま油、三温糖 緑 しいたけ、長ねぎ、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ごぼう</p>	<p>親子丼 牛乳 ⑦鶏、卵、豆、麦</p> <p>ごはん すまし汁 ⑦豆、豚、鶏、り、麦</p> <p>赤 牛乳、ちくわ、とうふ、とりこ、カマボコ、たまご 黄 こめ、大豆油、三温糖 緑 えのき、長ねぎ、にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、グリーンピース</p>	<p>かぼちゃの挽肉フライ 牛乳 ⑦豚、麦、豆</p> <p>ごはん 豚肉のしらたき炒め ⑦豚、豆、麦</p> <p>赤 牛乳、ふたにく、厚揚げ 黄 こめ、大豆油、三温糖、ラード、パン粉、でんぶん、小麦粉、砂糖 緑 こんにゃく、たまねぎ、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、かぼちゃ</p>	

**食べ物を無駄にしていますか?**  
10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことです。日本では1年間で600万トンを超える量が発生しています。このうち約半分は家庭からのものであり、私たち一人ひとりが食品を無駄にしないように意識して取り組む必要があります。

今年5月、「食品ロスの削減の推進に関する法律」(食品ロス削減推進法)が交付され、食品ロス削減月間が定められました。

**10月**

21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)
<p>マンクグラー 牛乳 ⑦豚、豆、麦</p> <p>ごはん イナムドゥチ ⑦豚、豆、鶏、り</p> <p>赤 牛乳、ふたにく、かまぼこ、みそチキアギ 黄 こめ、三温糖、大豆油 緑 干しいたけ、こんにゃく、だいこん、にんじん、からし菜</p>	<p>10月22日 即位礼正殿の儀 (即位の礼)</p>	<p>ごぼうサラダ 牛乳 あげパン ⑦豆 ⑦乳、豆、麦、(座安小、豊崎小) コッパパン ⑦乳、豆、麦、(豊見城小、とよみ小、長嶺小、上田小、豊見城小、伊良波小、中学校)</p> <p>ごはん チキンと野菜のトマト煮 ⑦鶏、豆、麦、り、豚</p> <p>赤 牛乳、脱脂粉乳、とりこ、だいず、ツナ缶 黄 小麦粉、ショートニング、じゃがいも、三温糖、きな粉、大豆油 緑 とうがん、トマト、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、あお豆、にんにく、ごぼう、にんじん、きゅうり</p>	<p>ふーイリチー 牛乳 ⑦卵、豚、麦、乳</p> <p>ごはん 沖縄風みそ汁 ⑦豚、豆、鶏、り</p> <p>赤 牛乳、ふたにく、厚揚げ、たまご、ツナ缶、ポークソーセージ、麩 黄 こめ、大豆油、じゃがいも 緑 えのき、チンゲンサイ、にんじん、キャベツ、ニラ</p>	<p>フルーツ杏仁 牛乳 も、バ、乳</p> <p>ごはん きのコカレー ⑦鶏、豆、麦、乳、牛、り、ゼ</p> <p>赤 牛乳、ふたにく、脱脂粉乳、寒天 黄 こめ、マーガリン、薄力粉、大豆油、じゃがいも、生クリーム 緑 にんじん、たまねぎ、しめじ、えのき、マッシュルーム、あお豆、にんにく、パイン、もも、みかん</p>
28(月)	29(火)	30(水)	31(木)	
<p>きゅうりの梅あえ 牛乳 ⑦麦、り</p> <p>ごはん とうがんの煮つけ ⑦豚、麦、豆、乳、り</p> <p>赤 牛乳、ふたにく、ポークソーセージ、ボール天、厚揚げ、ツナ缶 黄 こめ、大豆油、三温糖 緑 にんじん、とうがん、こんにゃく、きゅうり、もやし、うめびしお</p>	<p>ちくわ磯辺天ぷら 牛乳 ⑦麦、豆</p> <p>ごはん すき焼煮 ⑦豚、豆、鶏、り、麦、牛</p> <p>赤 牛乳、ふたにく、とうふ、ちくわ、あお豆 黄 こめ、大豆油、三温糖、砂糖、小麦粉、でんぶん 緑 にんにく、にんじん、はくさい、こんにゃく、パクチョイ、長ねぎ</p>	<p>からし菜炒め 牛乳 ⑦豚、豆、麦、乳</p> <p>ごはん 豚汁 ⑦豚、豆、鶏、り</p> <p>赤 牛乳、ふたにく、昆布、とうふ、ベーコン、ツナ缶、厚揚げ 黄 こめ、大豆油 緑 からし菜、にんじん、だいこん、しいたけ、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、えのき</p>	<p>ブロッコリーソーテー 牛乳 ⑦豚、麦、豆、乳</p> <p>コッパパン パンプキンスープ ⑦麦、乳、豆、⑦鶏、乳、麦、豚、り</p> <p>赤 牛乳、脱脂粉乳、とりこ、ウインナーソーセージ 黄 小麦粉、砂糖、ショートニング、じゃがいも、大豆油、生クリーム、マーガリン 緑 かぼちゃ、パセリ、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、にんじん、しめじ</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。