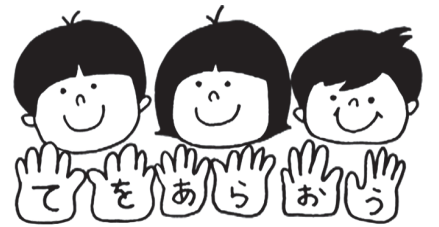


9月の予定献立表



◇学校別内訳◇			
上田小	834	豊見城中	871
長嶺小	570	長嶺中	618
座安小	538	伊良波中	884
豊見城小	674	とよむ教室	8
伊良波小	666	給食センター	50
とよみ小	721	合計	8052
豊崎小	912		
ゆたか小	701		

学校	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

アレルギー対象原材料を含みます。アモ…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
 鶏…鶏肉 麦…小麦 カシ…カシューナッツ マ…マンゴー 豚…豚肉 イ…イカ
 ビ…落花生(ピーナツ) 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月栄養指導目標

成長期の今、大切な栄養素 たんぱく質



みなさんは、1年間でどのぐらい身長が伸びていますか？手や足もどんどん大きくなっていませんか？このように成長期には、体が大きくなっていくため、しっかり食べてたくさんの栄養素をとる必要があります。中でもたんぱく質は、おもに筋肉や皮膚、内臓などの組織を作る体づくりにとても大切な栄養素です。ですから1日3回の食事で、たんぱく質を多く含む食品(肉や魚、卵、牛乳など)をしっかりとるようにしましょう。



いろいろな食品からバランスよく摂取しましょう！たんぱく質が多く含まれている食品は、肉、魚介、卵、牛乳・乳製品、豆・豆製品などです。食品に含まれているたんぱく質は種類も量もさまざまです。肉ばかり、魚ばかりにならないように、いろいろな食品をバランスよくとるようにしましょう。

かぜ予防にたんぱく質+ビタミン 体の組織を作るたんぱく質と、体の調子をととのえるビタミン類はかぜ予防に効果的な組み合わせです。おたがいにより働きをするため、体の調子もよくなります。

1 (火)	2 (水) 旧盆休(ウークイ)	3 (木)	4 (金)
納豆、しょうが焼き、きのこのみそ汁、ごはん	牛乳嫌いの人、こんな工夫をしよう！ ・ミルクゼリーや牛乳寒天にして、おやつに利用する ・季節の果物を加えてジュースにしてみる ・シチューやグラタンなどの料理に入れる	ミートボールの酢豚風、きくらげの中華スープ、ごはん	フーイリチー、チムシンジ汁、青菜ごはん
赤: 牛乳、鶏肉、ちくわ、みそ、豚肉、チキアキ、なっとう 黄: こめ、大豆油、三温糖、てんぷん 緑: えのき、干しいたけ、大根、こまつな、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、チンゲン菜、ごぼう、しょうが、にんにく	赤: 牛乳、鶏肉、ちくわ、みそ、豚肉、チキアキ、なっとう 黄: こめ、大豆油、三温糖、てんぷん 緑: えのき、干しいたけ、大根、こまつな、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、チンゲン菜、ごぼう、しょうが、にんにく	赤: 牛乳、ミートボール、絹厚揚げ、魚ソーメン 黄: こめ、三温糖、てんぷん、大豆油、ごま油、メロンゼリー 緑: たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、キャブ、しょうが、きくらげ、えのき、長ねぎ	赤: 牛乳、豚肉、豚レバー、みそ、ふ(小麦)、たまご、ポーク、ツナ 黄: こめ、じゃがいも、大豆油 緑: にんじん、長ねぎ、キャベツ、にら、もやし、青菜

7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)
フルーツポンチ、チキンカレー、ごはん	ホイコーロー、さつまポテト、中華コンスープ、きびごはん	チョコあげパン、ココアあげパン、コッペパン、マーメイドジャム、ABCスープ	いわしの梅煮、キムチチーズ肉じゃが、ごはん	黄桃、鉄火みそ、冬瓜の煮つけ、ごはん
赤: 牛乳、鶏肉、大豆、脱脂粉乳、黒豆 黄: こめ、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、大豆油、生クリーム、カカオゼリー、サイダーゼリー、シークワーサージュレ 緑: にんじん、玉ねぎ、かぼちゃ、なす、ブロッコリー、ケチャップ、にんにく、黄桃、洋なし、ぶどう、パイナップル	赤: 牛乳、鶏肉、わかめ、豚肉、厚揚げ、みそ 黄: こめ、きび、ごま、ごま油、三温糖、大豆油、てんぷん、さつまいも 緑: にんじん、大根、長ねぎ、コーン、にんにく、しょうが、キャベツ、ピーマン、しめじ、たけのこ	赤: 牛乳、脱脂粉乳、ベーコン、大豆、レッドキドニー、白いんげん豆、豚肉、高野豆腐、鶏レバー、きなこ 黄: こむぎこ、ショートニング、大豆油、三温糖、ABCマカロニ、ミルメーク、黒糖、マーメイドジャム 緑: キャベツ、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、青豆、にんにく、ケチャップ	赤: 牛乳、豚肉、厚揚げ、チーズ、いわし 黄: こめ、じゃがいも、大豆油、三温糖、てんぷん 緑: 白菜、にんじん、玉ねぎ、糸こんにゃく、白菜キムチ、しそ、梅肉	赤: 牛乳、豚肉、ポーク、ホール天、昆布、厚揚げ、みそ、かつおぶし、ツナ、大豆 黄: こめ、大豆油、三温糖 緑: とうがん、にんじん、小松菜、こんにゃく、ごぼう、ピーマン、黄桃

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします

14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)
冷やし中華の具、冷やし中華めん、冷やし中華タレ、県産玉子焼き	冷凍あんず、ひじきのそぼろ炒め、いものこ汁、ごはん	カラフルソテー、黒糖パン、クリーム煮	さつまいもと栗の米粉タルト、ゆかりごはん、パパイアサラダ、魚汁	冬瓜のカレー煮、もずくのみそ汁、ごはん
赤: 牛乳、ハム、わかめ、卵、脱脂粉乳 黄: 中華めん(小麦)、ごま油、砂糖、てんぷん、じゃがいも 緑: にんじん、きゅうり、もやし、シークワーサー果汁	赤: 牛乳、豚肉、豆腐、ひじき、うす揚げ、高野豆腐 黄: こめ、里芋、三温糖、大豆油 緑: にんじん、こんにゃく、えのき、干しいたけ、白菜、あお豆、こまつな、もやし、キャベツ、あんず	赤: 牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、白いんげん、チーズ、ウインナー、豚肉 黄: 小麦粉、ショートニング、じゃがいも、マーガリン、生クリーム、大豆油、黒糖、蜂蜜 緑: マヨネーズ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、にんにく、ローレル、かつお、ブロッコリー、赤ピーマン、ゆづ、コーン	赤: 牛乳、赤魚、みそ、ツナ、豆乳 黄: こめ、たかあん、レタス、さつまいも、くり、米粉、三温糖、てんぷん 緑: 大根、にんじん、チンゲン菜、えのき、パパイア、にんじん、きゅうり、ゆかり	赤: 牛乳、豚肉、厚揚げ、もずく、魚ソーメン、わかめ、みそ、ポーク 黄: こめ、大豆油、三温糖 緑: とうがん、にんじん、あお豆、コーン、えのき、チンゲン菜、長ねぎ、干しいたけ

21 (月・祝) 敬老の日	22 (火・祝) 春分の日	23 (水)	24 (木) トーカチ(米寿)	25 (金)
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。いくつ間違っているのか答えて、正しい並べ方をかいてみましょう。	春雨サラダ、マーボ豆腐、ごはん	黒糖ビーンズ、黒米ごはん、イナムドゥッチ	県産サワラのレモンしょうゆかけ、五目炊き込みごはん、米粉ドッグ、きのこの五目釜めし、沖繩風みそ汁
赤: 牛乳、豚肉、鶏レバー、とうふ、高野豆腐、みそ、ハム、ちくわ 黄: こめ、大豆油、ごま油、てんぷん、はるさめ 緑: にんじん、玉ねぎ、干しいたけ、にら、たけのこ、しょうが、きゅうり、もやし	赤: 牛乳、豚肉、鶏レバー、とうふ、高野豆腐、みそ、ハム、ちくわ 黄: こめ、大豆油、ごま油、てんぷん、はるさめ 緑: にんじん、玉ねぎ、干しいたけ、にら、たけのこ、しょうが、きゅうり、もやし	赤: 牛乳、豚肉、鶏レバー、とうふ、高野豆腐、みそ、ハム、ちくわ 黄: こめ、大豆油、ごま油、てんぷん、はるさめ 緑: にんじん、玉ねぎ、干しいたけ、にら、たけのこ、しょうが、きゅうり、もやし	赤: 牛乳、豚肉、チキアキ、うす揚げ、白かまぼこ、みそ、大豆 黄: こめ、黒米、三温糖、大豆油、黒糖 緑: 干しいたけ、こんにゃく、大根、にんじん、こまつな	赤: 牛乳、鶏肉、油揚げ、チキアキ、豚肉、ポーク、豆腐、みそ、サワラ、たまご 黄: こめ、くり、むぎ、大豆油、さとう、じゃがいも、小麦粉、てんぷん、米粉、バナナ、チョコラワーペースト 緑: にんじん、干しいたけ、おぎな、チンゲン菜、しょうが、干しいたけ、しめじ、ごぼう、たけのこ、こんにゃく、エリンギ、なめこ、黒あじ、だし、ねし、レモン

28 (月)	29 (火)	30 (水)	生まれの川に 戻ってゆこう
ごま無しミニフィッシュ、わかめスープ、ごはん	親子どん、あさりの赤だし汁、ごはん	ごぼうのごま炒め、石狩汁、ごはん	さけは産卵の時に、自分が生まれた川に戻ってきます。これは、川の水のにおいで判断しているなどという説がありますが、定かではありません。さけは目の上の部分に鼻があって非常に嗅覚のするどい魚といわれています。
赤: 牛乳、鶏肉、わかめ、豚肉、高野豆腐、ポーク、かたくちいわし 黄: こめ、てんぷん、ごま、ごま油、大豆油、三温糖 緑: にんじん、えのき、長ねぎ、にんにく、チンゲン菜、もやし、白菜キムチ、きくらげ	赤: 牛乳、鶏肉、かまぼこ、たまご、あさり、豆腐、油揚げ、みそ、赤だしみそ 黄: こめ、大豆油、三温糖 緑: 大根、えのき、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、グリーンピース、にんにく	赤: 牛乳、さけ、とうふ、みそ、豚肉、うす揚げ 黄: こめ、じゃがいも、ごま、ごま油、大豆油、酒かす、三温糖 緑: にんじん、大根、長ねぎ、ごぼう、こんにゃく、キャベツ、赤ピーマン	ココをチェック! 洗い残しが多いところ 指先・つめ 指の間 手首

★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。