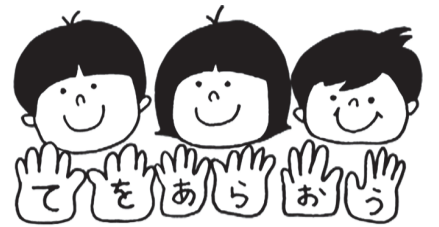


# 11月の予定献立表



◇学校別内訳◇			
上田小	828	豊見城中	871
長嶺小	570	長嶺中	612
座安小	537	伊良波中	882
豊見城小	678	とよむ教室	8
伊良波小	666	給食センター	50
とよみ小	718	合計	8050
豊崎小	907		
ゆたか小	710		

学校	学校	エネルギー	たんぱく質	脂肪
給食費の栄養基準量	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…イチゴ	イ…イカ	カ…バナナ
鶏…鶏肉	麦…小麦	カ…カニ・ナッツ	マ…マンゴー	豚…豚肉	さ…さば			
ピ…落花生(ピーナツ)	ゼ…ゼラチン	も…もも	パ…パイン					

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。

## 学校給食費保護者支援事業について

給食センターでは、保護者の皆様から頂いている学校給食費で使用する食材の購入を行っています。しかし、近年の物価の高騰や天候不順による食材費の変動により、現行の給食費では、目指している栄養価や献立内容の維持が困難な状況になってきました。

市ではこのような状況を打破するため、今年度より約5,300万円の予算を計上して「学校給食保護者支援事業」を開始しています。この予算を活用することで、保護者が負担する学校給食費を増額することなく、栄養価の充足や献立の充実を図ることができます。

引き続き、栄養バランスの良い、安心・安全でおいしい学校給食を提供していきますので、保護者の皆様におかれましては、ご理解・ご協力頂きますようお願いいたします。

## ～給食アンケートのお礼～

7月に児童生徒及び保護者のみなさまのご協力を得て実施しましたアンケート調査にご協力いただき、誠にありがとうございました。

今回寄せられたこれらの御意見は、これからの学校給食の充実を図るための資料とさせていただきますとともに、安心安全でおいしい給食を提供できますよう日々努力してまいります。



<b>2(月)</b> フルーツヨーグルト 麦ごはん ビーンズカレー 赤 牛乳、豚肉、脱脂粉乳、大豆、レッドキドニー、ヨーグルト、黒豆 黄 こめ、押し麦、じゃがいも、大豆油、小麦粉、マーガリン、カクテルゼリー、生クリーム 緑 にんじん、玉ねぎ、かぼちゃ、もも、ばいん、みかん、ナタデココ、にんにく、青豆、パイン、しめじ	<b>3(月) 文化の日</b> いただきます! ごちそうさま! 心を込めてあいさつをしましょう	<b>4(水)</b> シブインブシー煮 カープチャー ごはん 赤 牛乳、豆腐、鶏肉、みそ、ポークソーセージ、もずく、ちくわ 黄 こめ、三温糖、大豆油、てんぷん 緑 冬瓜、にんじん、小松菜、長ねぎ、チンゲン菜、大根、カープチャー(みかん)	<b>5(木)</b> 春巻き ごはん 八宝菜 赤 牛乳、豚肉、うずら卵、ナルト 黄 こめ、大豆油、てん粉、春雨、三温糖、ごま油、春雨、小麦粉 緑 にんじん、玉ねぎ、白菜、パクチョイ、たけのこ、にんにく、しょうが、きくらげ、生しいたけ、干しいたけ、きゃべつ	<b>6(金)</b> ひじきのきんぴら しそごはん けんちん汁 赤 牛乳、豆腐、豚肉、ひじき、白かまぼこ、薄揚げ 黄 こめ、大豆油、三温糖、ごま油、里芋 緑 にんじん、大根、ごぼう、長ネギ、こんにゃく、れんこん、赤しそ
<b>9(月)</b> ビビンバ カルフィッシュ あわごはん 赤 牛乳、豚肉、鶏肉、わかめ、ハム、片口いわし、高野豆腐、みそ 黄 こめ、もちきび、てん粉、ごま、ごま油、米粉 緑 にんじん、えのきだけ、長ねぎ、パクチョイ、もやし、にんにく	<b>10(火)</b> 中華サラダ ヨーグルト 麦ごはん 赤 牛乳、豚肉、高野豆腐、みそ、わかめ、豆腐、ヨーグルト、ちくわ 黄 こめ、ごま油、三温糖、てんぷ、大豆油、おし麦 緑 にんじん、玉ねぎ、にら、たけのこ、もやし、しょうが、きゅうり	<b>11(水)</b> 鶏ごぼうどん ごはん 赤 牛乳、アサリ、ベーコン、鶏肉、鶏レバー 黄 こめ、三温糖、大豆油 緑 白菜、小松菜、にんじん、コーン、玉ねぎ、ごぼう、しらたき、にんにく	<b>12(木)</b> いわしおかか煮 ごはん すき焼き風 赤 牛乳、豚肉、豆腐、いわし、おかか 黄 こめ、三温糖、大豆油、てん粉 緑 しらたき、にんじん、白菜、パクチョイ、長ネギ、しょうが、にんにく	<b>13(金)</b> パパイアイリチー さつまポテト 青菜ごはん 赤 牛乳、ポークソーセージ、ベーコン、ツナ缶、豆腐、みそ、かつおけずり粉、豚肉 黄 こめ、大豆油、加工てんぷん、さつま芋、砂糖 緑 大根、もやし、にら、にんじん、チンゲン菜、きくらげ、大根葉、広島菜、京菜、パパイア
<b>16(月)</b> カレーピラフ カレーピラフ 黒糖 ポトフ 赤 牛乳、豚肉、ベーコン、ウインナー、アジ、大豆、アジ、鶏肉 黄 こめ、押し麦、大豆油、三温糖、マーガリン、黒糖、じゃがいも 緑 にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ、赤ピーマン、トマト、セロリ、にんにく、ピーマン、コーン	<b>17(火)</b> 豚キムチ 春雨スープ ごはん 赤 牛乳、豚肉、あつあげ、鶏肉 黄 こめ、三温糖、春雨、大豆油、てんぷん 緑 白菜、パクチョイ、にんじん、きくらげ、干しいたけ、白菜キムチ、りんご	<b>18(水)</b> ウィンナーのソースかけ コッペパン 白菜のクリーム煮 赤 牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、ウインナー、チーズ 黄 コッペパン、大豆油、マーガリン、三温糖、小麦粉、じゃがいも 緑 玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ、にんじん、白菜、パセリ、にんにく、しめじ	<b>19(木)</b> 野菜チャンプルー アーサ汁 ごはん 赤 牛乳、アーサ、白かまぼこ、豆腐、ちきあぎ、ツナ缶、納豆 黄 こめ、大豆油 緑 にんじん、もやし、ニラ、キャベツ、ニラ、にんにく、大根	<b>20(金)</b> 大根のそぼろ煮 ごはん 赤 牛乳、ミートボール、豚肉、高野豆腐、厚揚げ 黄 こめ、大豆油、三温糖、てん粉 緑 白菜、にんじん、長ネギ、大根、小松菜、干しいたけ
<b>23(月) 勤労感謝の日</b> みなさんが毎年成長しているのは、育ててくれている保護者の方や、勉強を教えてくれる学校の先生方、そして友だちや地域で見守ってくれる人たちがいるからです。感謝の気持ちをわすれないようにしましょう。	<b>24(火)</b> ドライカレー ごはん 赤 牛乳、ベーコン、豚肉、大豆、鶏肉、高野豆腐、レタモトニー 黄 こめ、大豆油、三温糖、じゃがいも 緑 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、トマト、マッシュルーム、みかん、ブルーベリー、リンゴ、にんにく、グリーンピース	<b>25(水)</b> ブロccoliソース コッペパン ごはん 赤 牛乳、脱脂粉乳、きな粉、鶏肉、ベーコン、ウインナー 黄 コッペパン、三温糖、ミルメーク、マーガリン、小麦粉、生クリーム、はちみつ 緑 にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、ブロッコリー、コーン、大根、しめじ、にんにく	<b>26(木)</b> ミートボール酢豚風 中華スープ ごはん 赤 牛乳、鶏肉、ミートボール、わかめ、縮厚揚げ 黄 こめ、てん粉、大豆油、三温糖、さつま芋 緑 白菜、にんじん、長ネギ、玉ねぎ、ピーマン、たけのこ、しょうが、にんにく	<b>27(金)</b> 和牛肉の焼肉どん みそ汁 赤 牛乳、牛肉、豆腐、ポークソーセージ、みそ、小豆、わかめ 黄 こめ、三温糖、大豆油、小麦粉 緑 にんじん、ごまつな、玉ねぎ、にんにく、えの木、チンゲン菜、長ネギ

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします

## 11月 栄養指導目標 (元気な子ども) 炭水化物

■炭水化物の働きを知ろう! Carbohydrate

炭水化物(糖質)はおもにエネルギー源になる栄養素です。米やパン、めん、いもなどに多く含まれていて、1gあたり約4kcalのエネルギーを生み出します。

わたしたちがおもに主食から毎日摂取する炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、体の各器官へ運ばれます。特に、脳のエネルギー源はブドウ糖だけですので、集中を高めて勉強するためにも炭水化物はとても大切な栄養素なのです。

炭水化物が多量に食べると、血糖値が上がり、糖尿病の原因になります。

炭水化物がたっぷり食べよう! 大集合!

ごはん、パン、めんなどの主食は、食事の基本となるものです。エネルギー源として体を動かし、脳の働きを活発にするために欠かせないものですので、毎食必ず食べるようにしましょう。主食をめずりエイトや、必要以上の食べすぎは、やせや肥満の原因になりますので要注意! 適量をとって毎日健康にすごしましょう。

★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。

