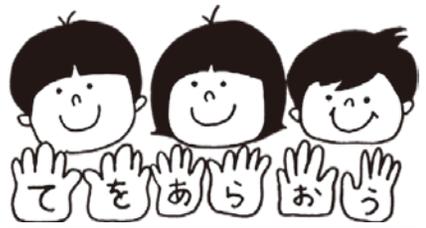


11月の予定献立表



学校別内訳			
豊見城小	709	豊見城中	897
とよみ小	689	長嶺中	632
長嶺小	553	伊良波中	951
座安小	534	とよむ教室	10
上田小	878	給食センター	50
伊良波小	636	合計	8133
豊崎小	855		
ゆたか小	749		

学校	学校	エネルギー	たんぱく質	脂肪
給食	小学校	650kcal	26.8g	18g
栄養	中学校	830kcal	34.3g	23.1g
基準量				

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 ビ… ビタミン
 卵… 卵 オ… オレンジ 乳… 乳及び乳製品 や… やまいも ご… ごま
 鶏… 鶏 肉 麦… 小麦 カシ… カシナツ マ… マンゴー 豚… 豚 肉
 ビ… 落花生(ピーナツ) ゼ… ゼラチン も… も も パ… パイン さ… さ ば

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5日は津波防災の日

「防災食 救給カレー」が豊見城市の給食に初登場します! 献立は救給カレー、炊き出しの際によく提供される汁物(野菜スープ)、災害時にすぐ食べられる缶詰を使ったフルーツポンチです。(中学校のみ上記にプラス黒糖パン)

災害はいつ起こるかわかりません。自分の命が守れるように、日頃から防災の意識を持って過ごしたいですね。

災害に備えて...

新聞紙が食器に 変身

災害時は水がととても貴重です。使った食器を洗うことが難しいので、新聞紙でコップを作り、中にポリ袋を入れることでかんたんに食器を作ることができます。新聞紙は保温性が高く、料理も冷めにくいです。使用する際はヤケド等に気を付けてください。

汁物にも使えます!

日	献立	材料	色
1(月)	豚キムチ丼、ごはん、コグマ(さつまい)パイ、タラの韓国風スープ	牛乳、豚肉、絹厚揚げ、タラ	赤
2(火)	野菜チャンプルー、ごはん、もずくのみそ汁	牛乳、もずく、鶏肉、みそ、豚肉、厚揚げ、チキアギ	赤
3(水)	文化の日、今日目玉食材! 紅芋ペースト、紅芋タルト、紅芋(チキンカレー)	牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、白花生、白いんげん豆、ツナ	赤
4(木)	春巻き、ごはん、八宝菜	牛乳、豚肉、なると、うずら卵、鶏肉	赤
5(金)	津波防災の日、救給カレー、フルーツポンチ、黒糖パン、野菜スープ	牛乳、脱脂粉乳、ベーコン、鶏肉、豆乳	赤
8(月)	いい歯の日、かみかみ、カワハギフライ、しそごはん、八宝汁	牛乳、豚肉、絹厚揚げ、チキアギ、カワハギ	赤
9(火)	千草焼き、ごはん、すき焼き風	牛乳、豚肉、豆腐、卵、鶏肉、チーズ	赤
10(水)	アスパラサラダ、なかよしパン、ジャイアン(紅芋)シチュー	牛乳、脱脂粉乳、きなこ、鮭、白花生、白いんげん豆、鶏肉、大豆、レッドキドニー、金時豆、豚肉、高野豆腐、鶏レバー、そば	赤
11(木)	ミニココアワッフル、ピビンバ丼、わかめスープ	牛乳、鶏肉、わかめ、豚肉、ハム、高野豆腐、脱脂粉乳、卵	赤
12(金)	オーレンジ1/4、イナムドゥチ	牛乳、豚肉、かまぼこ、みそ、ふ(小麦粉)、卵、ボークツナ	赤
15(月)	みかん、さんまおかか煮、ごはん、肉じゃが	牛乳、豚肉、油揚げ、さんま、削り節	赤
16(火)	いい芋(イム)の日、紅芋タルト、厚揚げの炒め煮、わかめごはん、魚のみそ汁	牛乳、しいたけ、みそ、厚揚げ、鶏肉、卵、わかめ、寒天	赤
17(水)	チリコンカン、きなこ揚げパン、コッペパン、鮭ときごスープ	牛乳、脱脂粉乳、きなこ、鮭、白花生、白いんげん豆、鶏肉、大豆、レッドキドニー、金時豆、豚肉、高野豆腐、鶏レバー、そば	赤
18(木)	毎月第3木曜日は琉球料理の日、もずく、千切りイリチー、ごはん、チムシンジ	牛乳、豚肉、豚レバー、みそ、昆布、チキアギ、もずく	赤
19(金)	ミートボール酢豚、中華コーンスープ	牛乳、鶏肉、わかめ、ミートボール、絹厚揚げ	赤
22(月)	親子丼、親子丼(貝)、貝だくさんみそ汁、ごはん	牛乳、豚肉、みそ、鶏肉、かまぼこ、卵、チーズ	赤
24(水)	和食の日、ひじきと牛肉とごぼう炒め、野菜の豆腐揚げ、ごはん、けんちん汁	牛乳、油揚げ、豆腐、牛肉、魚肉すり身、卵、大豆粉、ひじき	赤
25(木)	シューマイ(小)1個(中)2個、グレープフルーツ、中華あんかけそば、中華あんかけそば(貝)、中華麺	牛乳、豚肉、なると、鶏肉	赤
26(金)	フルーツ白玉、ごはん、チキンカレー	牛乳、鶏肉、鶏レバー、ひよこ豆、脱脂粉乳	赤
29(月)	いい肉の日、焼肉丼、焼肉丼(貝)、きのこ汁、麦ごはん	牛乳、鶏肉、ちくわ、豚肉	赤
30(火)	姉妹都市献立の日、きのこ炊込みごはん、めひかりフライ、きのこごはん、ヨーグルト、里芋のみそ汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、豚肉、みそ、めひかり、大豆、ヨーグルト	赤

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

炭水化物の働きを知ろう!

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、集中力を高めるためにも炭水化物はとても大切な栄養素なのです。

炭水化物が多めの食べ物大集合!

★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。