632 951 10 50 長嶺中伊良波中 とよみ小 とよむ教室 給食センター 伊良波小 8133

豊見城市立学校給食センター(☎850-4585)

の予定献立



学 校 給 食 の 業 基 準 量	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

肉 **ア…** ア 卵…卵 オ…オレンジ 乳…乳及び乳製品 や… やまいも ご…ご ま 豆… 大 $\overline{\Box}$ **鶏**… 鶏 麦 **カシ…** かュ・ナッツ マ… マンゴー **豚…** 豚 肉 麦… 小 ピ…落花生(ピーナツ) ゼ… ゼラチン も… も し パ… パイン さ… さ ば

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。		



運動 のそろった バランスのよい食事です。

健康な体をつくり、運動や勉強にしっかり取り組むためには、 栄養バランスのとれた食事を毎日規則正しくとることが大切で す。主食・主菜・副菜の3つをそろえるこ とを基本に、牛乳・乳製品や果物で不足

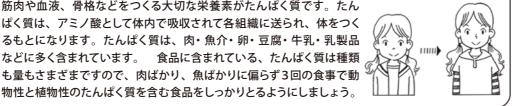




石垣の 塩ちんすこう



筋肉や血液、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。 食品に含まれている、たんぱく質は種類



麦ごはん 牛乳、もずく、豚肉、鶏肉、ゆしどうふ、みそ こめ、麦、小麦粉、大豆油、三温糖、でんぷん、砂糖、ラード、ショートニング

> にんじん、たまねぎ、ヒ さんとうさい、しょうが、にんにく

1(金) 県産菓子無償提供事業

4(月) ミルメークラ豆 牛乳 青切みかん クーブイリチ 3 なかみ汁 牛乳、豚肉、なかみ、鶏肉、かまぼこ、こんぶ こめ、三温糖、大豆油、ミルメーク、ココア、砂糖 にんじん、しいたけ、こんにゃく、しょうが、 みかん、たけのこ 10 月は食品削減月間

5(火) かぼちゃ天ぷら 豚肉と しらたき炒め もちきびごはん 麦、豆、豚

こめ、もちきび、小麦粉、大豆油、三温糖、

牛乳、豚肉、厚あげ

しがちな栄養素を補いましょう。

6(水) 桑の実ジャム 白菜のクリーム煮 ペパン ア麦、鶏、豆、乳 \dot{C}

牛乳、鶏肉、豚肉、白いんげん豆、高野豆腐、 脱脂粉乳

小麦粉、マーガリン、三温糖、大豆油、 砂糖、ショートニング、生クリーム

7(木) ヌンクーグヮ-ア豆、麦、豚、り、鶏 蒸しケーキ ⑦麦、乳 (うちなーみそ汁 麦ごはん②無 ア豚、鶏、豆

牛乳、豚肉、ポーク、厚あげ、チキアギ、わかめ、 みそ、鶏肉

こめ、麦、じゃがいも、大豆油、小麦粉、黒糖

牛乳、豚肉、鶏肉、こんぶ、チキアギ、あずき

こめ、麦、三温糖、砂糖、大豆油、小麦粉、でんぷん

ア卵、豆、麦

わかめごはん

8(金)

牛乳、豚肉、鶏肉、ほき、油あげ、わかめ

牛乳

1学期後半終業

こめ、小麦粉、大豆油、三温糖、でんぷん、 砂糖

育みたい。食べ物を大切に思う心 私たちに てきること・・ 食べ物を 無駄にしない 地域で生産された 世界の食料問題に

4 ごはんヘチマのみそ汁 牛乳、豚肉、鶏肉、卵、高野豆腐、鶏レバー

13(水) 中学校のみ給食有 牛乳 12(火) 中学校のみ給食有 | 牛乳 -ガーパン コールスロー はさんて食べる トンバーグ ⑦無 スープ スープ ア 派 義、夏、夏

14(木) 毎月第3木曜日は 琉球料理の日 たい焼き 麦ごはん ②無

15(金) さはい ゆずみそ煮 カーブチー **夕無** (*) ごはん

黄

7 豆腐チャンプル・ 鶏肉、豚肉、豆腐、ベーコン、さば、みそ、チギアキ

目を向ける 18(月) 豆とポテトの

こめ、大豆油、三温糖 19(火) 県産紅いも無償提供事業

20(水) ブロッコリーサラダ 牛乳 揚げパン
②豆、麦、乳 りんごジャム は りんごジャム は りの つり

牛乳、豚肉、ベーコン、鶏肉、脱脂粉乳、

ショートニング、大豆油、じゃがいも、小麦粉、砂糖 マーガリン、コールスロードレッシング、バン粉

黄 21(木) 人参しりしり 納豆

⑦麦、豆り

28(木)

緑 にんじん、からしな、きゃべつ、もやし、ゆず、 にんにく、カーブチー 22(金)

こめ、砂糖、大豆油、米粉

ヲ豆、パ、も、乳 ポークカレ-

牛乳、牛肉、豚肉、高野豆腐、大豆、キドニー豆、 ひよこ豆、マローファット豆、ハム、豆乳 スパゲティ(小麦)、じゃがいも、小麦粉、砂糖、米粉 植物油、ノンエッグマヨネーズ、オリーブ油

ミートソース(具)

牛乳、豚肉、ポーク、かまぼこ、こんぶ、厚あげ、 こめ、紅いも、もち粉、大豆油、三温糖 んじん、だいこん、こんにゃく、あお豆

*

大根の煮つけ

ア豚、豆、麦、鶏、卵

牛乳、鶏肉、豚肉、あさり、ハム、脱脂粉乳、 白花豆、きな粉 じゃがいも、小麦粉、マーガリン、三温糖、大豆油、黒糖、ショートニング、生クリーム、水あめ、砂糖、ミルメーク、コ

牛乳、卵、ツナ、しいら、みそ、納豆、豆腐 こめ、大豆油、砂糖、水あめ

牛乳、豚肉、ひよこ豆、脱脂粉乳、鶏レバー こめ、麦、大豆油、じゃがいも、砂糖、小麦粉、

25(月) 春さめの中華サラダ ア豚、豆、麦、ご、鶏

栗ごはん

26(火)

8 すまし汁 27(水)

(長嶺小・豊見城小・) とよみ小

黄

8 豚汁

29(金) ごぼうサラタ

牛乳、豚肉、豆腐、鶏肉、牛肉、ハム、みそ

牛乳、鶏肉、豆腐、ちくわ、うずらのたまご、 こめ、大豆油、砂糖、でんぷん、ごま油、春さめ 黄 こめ、もち米、栗、砂糖、大豆油、三温糖、里いも

オレンジ1/4 プロ、麦、鶏

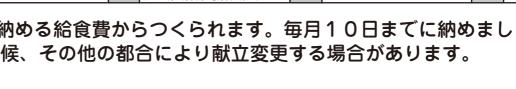
ごはん 牛乳、豚肉、鶏肉、魚そうめん

牛乳、豚肉、さんま、豆腐、ツナ、わかめ、 みそ、鶏肉 こめ、じゃがいも、里いも、大豆油、小麦粉 でんぷん、三温糖、水あめ 黄

キャロットピラフ パンプキンスーフ

牛乳、鶏肉、ツナ、ちくわ、豚肉、脱脂粉乳 こめ、大豆油、小麦粉、マーガリン、生クリーム 黄

★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。



食 は 8 忘 **D** な (1 座 を お す す め ま

りんごタルト

スパゲッティ(麺)