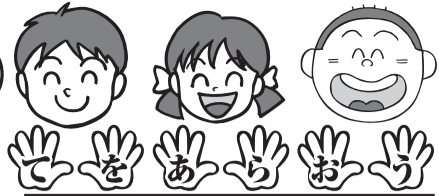


学校別内訳	ゆたか幼 169	豊崎 小 917
とよみ幼 117	豊見城小 603	ゆたか小 673
長嶺 幼 74	とよみ小 708	豊見城中 830
座安 幼 115	長嶺 小 546	長嶺 中 625
上田 幼 145	座安 小 483	伊良波中 861
伊良波幼 84	上田 小 772	給食センター 50
豊崎 幼 118	伊良波小 726	合計 8,566

平成30年 豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)

# 10月の予定献立表

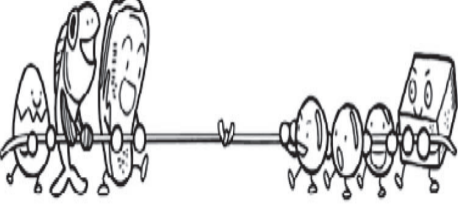


材料と体内でののはたらき	
赤の食品	血や肉や骨をつくる。
黄の食品	働く力や体温となる。
緑の食品	からだの調子をととのえる。

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…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	豆…大豆	エ…エビ
ピ…落花生(ピーナツ)	麦…小麦	ぜ…ゼラチン	か…かぶ・ナツメ	豚…豚	イ…イカ
鶏…鶏	肉		も…もも	さ…さ	カ…バナナ

## 10月の栄養指導目標

丈夫な体をつくらう!



## いろいろな肉を食べよう



**牛肉**  
 ヘム鉄(植物性食品に含まれる非ヘム鉄より吸収率がよい)と呼ばれる鉄などが豊富に。貧血予防に役立ちます。

**豚肉**  
 ごはんなどに多く含まれる糖質をエネルギーにかえるビタミンB1などが豊富です。疲労回復に役立ちます。

**鶏肉**  
 皮膚や粘膜を丈夫にし、肌をきれいにする働きのあるビタミンAなどが多く含まれています。

## 上手に食べよう



**成長期に必要なたんぱく質源**  
 たんぱく質は、筋肉や内臓をつくり、骨格形成を担う大切な栄養素です。たんぱく質は、アミノ酸の集まりからできていて、その中の必須アミノ酸は食べ物から摂取しなければなりません。肉と卵には、この必須アミノ酸が豊富にバランスよく含まれています。

給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします。

<b>1(月)</b> さつまいものアーモンドがらめ ⑦豆、アモ、麦 ごはん 豚肉のしらす炒め ⑦豚、麦、豆	<b>2(火)</b> 中華丼 ⑦豚、麦、イ、卵、ご、豆 ごはん わかめスープ ⑦鶏、豚、り、豆、麦	<b>3(水)</b> 揚げパン ⑦麦、乳、豆、アモ (豊崎小、座安小、伊良波小) コッペパン ⑦麦、乳、豆 ブルーベリージャム (幼長崎、上田小、ゆたか小、豊見城中、とよみ小、長嶺小、中学校) 白菜と鮭のクリーム煮 ⑦鶏、麦、乳、豚、り、豆	<b>4(木)</b> いわししょうが煮 ⑦豆、麦 ごはん 塩こうじ肉じゃが ⑦豚、麦、豆	<b>5(金)</b> きんぴらごぼう ⑦豚、ご、豆、麦 オレンジ ⑦オ ごはん もずくのみそ汁 ⑦豆
<b>赤</b> 牛乳、豚肉、あつあげ	<b>赤</b> 牛乳、わかめ、とりにく、豚肉、いか、うずらの卵	<b>赤</b> 牛乳、脱脂粉乳、きなこ、鶏肉、さけ、ポーク	<b>赤</b> 牛乳、豚肉、あつあげ、いわし	<b>赤</b> 牛乳、もずく、とうふ、みそ、豚肉、ちきあぎ
<b>黄</b> こめ、大豆油、三温糖、さつまいも、アーモンド	<b>黄</b> こめ、でんぶん、ごま油、大豆油	<b>黄</b> こむぎこ、グラニュー糖、アーモンド、マーガリン、ヨトング、三温糖、大豆油、生クリーム、じゃがいも	<b>黄</b> こめ、三温糖、大豆油、じゃがいも、グラニュー糖、でんぶん	<b>黄</b> こめ、ごま、三温糖、ごま油
<b>緑</b> たまねぎ、にんじん、白菜、パセリ、こんにゃく、にんにく	<b>緑</b> えのきたけ、長ねぎ、きくらげ、たけのこ、白菜、ヤングコーン、にんじん、たまねぎ、パセリ、にんにく	<b>緑</b> マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、白菜、しめじ、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、にんにく	<b>緑</b> にんじん、たまねぎ、グリーンピース、しょうが、こんにゃく、にんにく	<b>緑</b> だいこん、えのきたけ、ねぎ、ごぼう、にんじん、こんにゃく、オレンジ

秋の味覚を味わおう!!

おいしいものがたくさん! 春に植えられた作物が、夏の日差しをたっぷり浴びてグングン育ち、いよいよ収穫の季節をむかえます。秋は新米をはじめ、さつまいもや栗、柿、りんごといった作物、サンマやサバなど、たくさんの食べ物が旬を迎え、おいしいものがたくさん! 恵みに感謝して、おいしくいただきましょう。

<b>15(月)</b> <カジマヤー献立> クーピリチー ⑦豚、豆、麦 ごはん なかみ汁 ⑦豚、豆、麦	<b>16(火)</b> ポークしゅうまい (幼1コ、小・中2コ) ごはん マーボー豆腐 ⑦豚、豆、麦、牛、せ、ご、り	<b>17(水)</b> 肉そぼろ ⑦豚、鶏、豆、麦 ごはん 秋の香りみそ汁 ⑦鶏、豆	<b>18(木)</b> かぼちゃ挽肉フライ ⑦麦、豆、豚 ごはん すき焼き風煮 ⑦牛、豚、麦、豆、鶏	<b>19(金)</b> からし菜炒め ⑦豚、乳、豆、麦 ごはん チムシンジ ⑦豚、豆
<b>赤</b> 牛乳、豚もも肉、ぶたなかみ、豚3枚肉、こんぶ、かまぼこ	<b>赤</b> 牛乳、豚肉、とうふ、みそ	<b>赤</b> 牛乳、とりにく、みそ、豚ひき肉、鶏ひき肉、とりレバー、高野豆腐	<b>赤</b> 牛乳、ぎゅうにく、ぶたにく、とうふ	<b>赤</b> 牛乳、豚肉、豚レバー、みそ、ベーコン、あつあげ
<b>黄</b> こめ、黒米、大豆油、三温糖	<b>黄</b> こめ、ごま油、でんぶん、パン粉	<b>黄</b> こめ、さつまいも、三温糖、大豆油	<b>黄</b> こめ、大豆油、砂糖、三温糖、小麦粉、でんぶん、パン粉	<b>黄</b> こめ、大豆油
<b>緑</b> だいこん、干しいたけ、ねぎ、にんじん、たけのこ、こんにゃく、しょうが	<b>緑</b> にんじん、たまねぎ、にら、たけのこ、しょうが、干しいたけ	<b>緑</b> れんこん、だいこん、しめじ、長ねぎ、しょうが、たまねぎ、にんじん、ごぼう、グリーンピース、コーン	<b>緑</b> にんじん、白菜、しらたき、パセリ、たまねぎ、キャベツ、長ねぎ、たまねぎ、かぼちゃ、にんにく	<b>緑</b> だいこん、にんじん、ねぎ、たまねぎ、もやし、からし菜

<b>22(月)</b> なすみそ炒め ⑦豚、豆、麦 ごはん すまし汁 ⑦豚、鶏、豆、麦	<b>23(火)</b> チンジャオロース ⑦牛、豚、豆、麦 ごはん きくらげの中華風スープ ⑦鶏、豚、り、豆、麦、ご	<b>24(水)</b> かぼちゃとひじきの煮物 ⑦鶏、豆、麦 ごはん 豆腐のみそ汁 ⑦豆	<b>25(木)</b> さんまの梅肉大葉フライ ⑦豆、麦 ごはん 大根と厚揚げの咖喱煮 ⑦豚、豆、麦	<b>26(金)</b> ひじきの五目炒め ⑦豚、麦、豆、ご 胚芽ふりかけ ⑦麦、豆、ご ごはん きのこ汁 ⑦鶏、豆
<b>赤</b> 牛乳、あさり、鶏肉、とうふ、ぶたにく、あつあげ、みそ	<b>赤</b> 牛乳、たら、ほぎ、牛肉、豚肉	<b>赤</b> 牛乳、鶏肉、ひじき、とうふ、みそ	<b>赤</b> 牛乳、ぶたにく、あつあげ、ポール天	<b>赤</b> 牛乳、豚肉、あぶりあげ、みそ、ひじき、鶏肉、のり、アオサ
<b>黄</b> こめ、大豆油、三温糖、でんぶん	<b>黄</b> こめ、ごま油、三温糖、でんぶん、大豆油	<b>黄</b> こめ、じゃがいも、大豆油	<b>黄</b> こめ、大豆油、小麦粉、でんぶん、パン粉	<b>黄</b> こめ、ごま油、ごま、でんぶん、砂糖
<b>緑</b> にんじん、たまねぎ、なす、青ピーマン、にんにく、白菜	<b>緑</b> きくらげ、えのきたけ、たまねぎ、長ねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、たけのこ、ごぼう、にんにく	<b>緑</b> かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きぬぎやえんどう、チンゲン菜、えのきたけ、ねぎ、大根	<b>緑</b> だいこん、にんじん、チンゲン菜、うめ、干しいたけ、大葉	<b>緑</b> しめじ、干しいたけ、だいこん、こまつな、にんじん、あお豆、キャベツ、こんにゃく、にんにく

※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。

**目によい食べ物を食べましょう**

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。

**ビタミンA カロテン**  
 うなぎ、レバー、にんじん、ほうれん草など

**アントシアニン**  
 ブルーベリー、ぶどう、なすなど