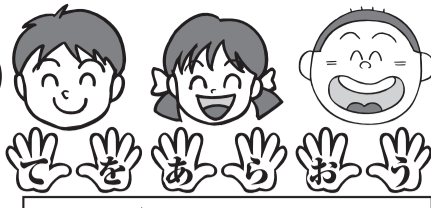


学校別内訳	ゆたか幼 169	豊崎 小 917
とよみ幼 117	豊見城小 603	ゆたか小 673
長嶺 幼 74	とよみ小 708	豊見城中 830
座安 幼 115	長嶺小 546	長嶺中 625
上田 幼 145	座安小 483	伊良波中 861
伊良波幼 84	上田小 772	給食センター 50
豊崎 幼 118	伊良波小 726	合計 8,566

平成30年 豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)

11月の予定献立表



学校給食の栄養基準量	エネルギー	たんぱく質	脂肪
小学校	640kcal	24g	20.3g
中学校	820kcal	30g	29.6g

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	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	か…かシューナツ	マ…マンゴー	豚…豚肉	イ…イカ
鶏…鶏肉	ゼ…ゼラチン	も…もも	パ…パイ	さ…さば	カ…カニ

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。



和食の日は、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

和食に欠かせない「ご飯」の魅力を見てみよう！

★栄養バランスが整いやすい

いろいろな食材や味つけの野菜・副菜と組み合わせることができるので、栄養バランスが整いやすくなります。ご飯自体にもいろいろな栄養成分が含まれています。

お茶わん 1杯 (150g) 当たり

- エネルギー 252kcal
- 炭水化物 55.7g
- たんぱく質 3.8g
- 脂質 0.5g
- カルシウム 5mg
- 鉄 0.2mg

★腹持ちがよい

お米を粉にせず粒のまま食べるご飯は、小麦粉が原料のパンや麺類に比べると、消化・吸収がゆっくりされるため、腹持ちがよく、おなかですきにくなります。

元気なこども
力や体温のもとになる食品
炭水化物を多く含む食品のとり方
だんだんと寒くなり、冬に近づいていますね♪「かぜ」をひかない強い体をつくるために、力や体温のもとになる食品(ごはん・パン・めん・いもなど)をしっかりと食べましょう(*^^)v

給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします。

1(木) オレンジ ヌンクークア ごはん ゆし豆腐 赤 牛乳、ゆし豆腐、豚肉、かまぼこ、うすあげ 黄 こめ、三温糖、大豆油 緑 ねぎ、干しいたけ、大根、人参、からし菜、オレンジ	2(金) 鶏肉の酢醤油いため わかめスープ ごはん 赤 牛乳、豚肉、わかめ、鶏肉 黄 こめ、ごま油、でんぶん、白ごま、じゃがいも、三温糖、大豆油 緑 にんにく、人参、長ねぎ、れんこん、玉ねぎ、しめじ、赤ピーマン、パプリカ
5(月) ナムル サンドウブチゲ ごはん 赤 牛乳、豆腐、豚肉、ハム 黄 こめ、大豆油、ごま油、ごま、三温糖 緑 人参、白菜、パプリカ、えのき、干しいたけ、こんにゃく、にら、しょうが、にんにく、もやし、小松菜	6(火) タマナー チャンプルー イナムドゥチ ごはん 赤 牛乳、豚肉、かまぼこ、うすあげ、みそ、ちきあげ、ツナ、豆腐 黄 こめ、大豆油 緑 干しいたけ、こんにゃく、キャベツ、人参、もやし、玉ねぎ、ピーマン、にんにく
7(水) ココアあげパン スクランブルエッグ やさいスープ ごはん 赤 牛乳、脱脂粉乳、きなこ、卵、ハム、ひよこ豆、チーズ、鶏肉 黄 こむぎこ、ショートニング、グラニュー糖、黒糖、ココア、三温糖、大豆油、じゃがいも 緑 トマト、玉ねぎ、あお豆、小松菜、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、人参、キャベツ	8(木) いい歯の日 ミモナシ 五目きんぴら 魚そうめん汁 ごはん 赤 牛乳、魚そうめん、豚肉、うすあげ、いわし 黄 こめ、三温糖、大豆油、ごま、ごま油 緑 人参、長ねぎ、干しいたけ、ごぼう、こんにゃく、赤ピーマン、ピーマン
9(金) キャベツのガーリックバターいため もずくのすまし汁 ごはん 赤 牛乳、ちくわ、もずく、豚肉、厚揚げ 黄 こめ、バター、大豆油 緑 小松菜、えのき、人参、キャベツ、もやし、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、きくらげ、にんにく	12(月) しそ味ひじき はくさいの煮びたし かしわ汁 ごはん 赤 牛乳、鶏肉、うすあげ、かまぼこ、チリメン、ひじき 黄 こめ、三温糖、大豆油 緑 ごぼう、大根、人参、ちんげん菜、しょうが、白菜、小松菜、えのき、しその実
13(火) スライスチーズ タコスミート キャベツソテー オニオンスープ ごはん 赤 牛乳、豚肉、鶏肉、高野豆腐、大豆、チーズ 黄 こめ、大豆油 緑 玉ねぎ、人参、パプリカ、あお豆、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、トマト、にんにく、キャベツ	14(水) 大根のそぼろ煮 いしかり汁 ごはん 赤 牛乳、鮭、みそ、豚肉、高野豆腐、厚揚げ 黄 こめ、大豆油、三温糖、酒かす、でんぶん 緑 ごぼう、とうがん、こんにゃく、長ねぎ、しょうが、大根、人参、小松菜
15(木) アヒラジルあえ ピーズカレー きびごはん 赤 牛乳、鶏肉、高野豆腐、うずら豆、ひよこ豆、えんどう豆、レンズ豆、あずき、大豆、脱脂粉乳 黄 こめ、もちぎび、玄米、押し麦、もち麦、赤米、黒米、でんぶん、じゃがいも、マカリ、こむぎこ、大豆油、生乳 緑 人参、玉ねぎ、あお豆、グリーンピース、にんにく、アセロラ、黄桃、パイナップル、みかん、ナタデココ	16(金) みかん フーイリチー シカムドゥチ ごはん 赤 牛乳、豚肉、かまぼこ、ぶ、卵、ツナ、ポーク 黄 こめ、大豆油 緑 こんにゃく、干しいたけ、とうがん、しょうが、キャベツ、にんにく、もやし、にら、みかん
19(月) くりコロケ マーボー大根 ごはん 赤 牛乳、鶏肉、高野豆腐、豆腐、大豆、みそ 黄 こめ、ごま油、大豆油、でんぶん、栗、小麦粉、パン粉、じゃがいも、さつまいも 緑 大根、人参、玉ねぎ、干しいたけ、にら、たけのこ、しょうが	20(火) せん切りいりちー アーサ汁 ごはん 赤 牛乳、アーサ、かまぼこ、豆腐、豚肉、昆布、うすあげ 黄 こめ、三温糖、大豆油 緑 とうがん、大根、こんにゃく、人参
21(水) チョコクリーム こまつなのアーモンドサラダ ABCスープ ごはん 赤 牛乳、ベーコン、大豆 黄 こめ、大豆油、マカロ、アーモンド、三温糖、チョコクリーム 緑 にんにく、玉ねぎ、人参、キャベツ、あお豆、トマト、小松菜、きゅうり、もやし、コン	22(木) 和食の日(11/24) ぶかがわどん 白菜としいたけのみそ汁 ごはん 赤 牛乳、豚肉、みそ、あさり、うすあげ、卵 黄 こめ、三温糖、大豆油、でんぶん 緑 白菜、えのき、干しいたけ、玉ねぎ、人参、ちんげん菜、しょうが
26(月) デークニーンブシー なかみ汁 ごはん 赤 牛乳、豚肉、豚なかみ、鶏肉、厚揚げ、みそ 黄 こめ、大豆油、三温糖 緑 干しいたけ、こんにゃく、しょうが、大根、小松菜、人参	27(火) さつまパイ 八宝菜 ごはん 赤 牛乳、豚肉 黄 こめ、大豆油、でんぶん、さつまいも、マカリ、小麦粉、パン粉 緑 にんにく、人参、玉ねぎ、白菜、パプリカ、たけのこ、きくらげ、生しいたけ、しょうが
28(水) アーモンド ビビンバ かんてんスープ ごはん 赤 牛乳、鶏肉、豚肉、高野豆腐、ハム 黄 こめ、でんぶん、ごま油、三温糖、白ごま、アーモンド 緑 こんにゃく、玉ねぎ、干しいたけ、小松菜、人参、パプリカ、もやし、にんにく、ピーマン	29(木) ひじきのそぼろいため 豆乳豚汁 ごはん 赤 牛乳、豚肉、みそ、豆乳、鶏肉、高野豆腐、ひじき、チキアギ、大豆、うすあげ 黄 こめ、さつまいも、生乳、三温糖、大豆油 緑 白菜、人参、こんにゃく、長ねぎ、干しいたけ、しょうが、あお豆
30(金) いわしの竜田あげ 鶏肉としらたきいため ごはん 赤 牛乳、鶏肉、厚揚げ、いわし 黄 こめ、大豆油、三温糖、でんぶん 緑 にんにく、こんにゃく、玉ねぎ、人参、白菜、パプリカ、しょうが	勤労感謝の日 いつもはたらいてくれているまわりの人たちに かんしゃしましょう!(^^)!

※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。