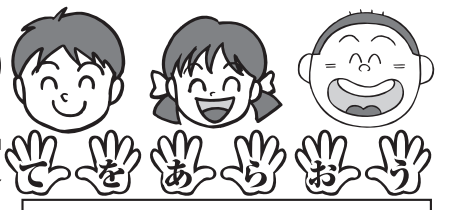
| 学校別内訳 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| とよみ幼 | 113 | 豊見城小 | 610 | ゆたか小 | 673 |
| 長嶺幼 | 72 | とよみ小 | 707 | 豊見城中 | 832 |
| 座安幼 | 114 | 長嶺小 | 545 | 長嶺中 | 626 |
| 上田幼 | 145 | 座安小 | 483 | 伊良波中 | 851 |
| 伊良波幼 | 79 | 上田小 | 772 | 給食センター | 50 |
| 豊崎幼 | 114 | 伊良波小 | 720 | 合　計 | 8,587 |

| 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 | 640kcl | 24g | 20.3g |
| | 中学校 | 820kcl | 30g | 29.6g |

# 平成30年 豊見城市立学校給食センター（☎850-4585）
# 9月の予定献立表




㋐…アレルギー対象原材料を含みます。
卵…卵　オ…オレンジ　ピ…落花生（ピーナツ）　鶏…鶏　肉　アﾓ…アーモンド　や…やまいも　麦…小　麦　ゼ…ゼラチン　牛…牛　肉　ご…ご　ま　カｼ…カシュ・ナッツ　も…もも　乳…乳及び乳製品　豚…豚　肉　マ…マンゴー　パ…パイン　ア…アサリ　豆…大　豆　さ…さば　り…りんご　エ…エビ　イ…イカ　カ…カニ　バ…バナナ

| 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。 |

## 今月の栄養指導目標

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆

JAさんの協力により下記の通りマンゴーランチを実施します。

**◎第１回実施【９月６日(木)】**実施校

| | | |
|---|---|---|
| 長嶺小学校 | 長嶺幼稚園 | 長嶺中学校 |
| とよみ小学校 | とよみ幼稚園 | 豊見城小学校 |
| ゆたか小学校 | ゆたか幼稚園 | 豊見城中学校 |

**◎第２回実施【９月12日(水)】**実施校

| | | |
|---|---|---|
| 豊崎小学校 | 豊崎幼稚園 | 上田小学校 |
| 座安小学校 | 座安幼稚園 | 上田幼稚園 |
| 伊良波小学校 | 伊良波幼稚園 | 伊良波中学校 |

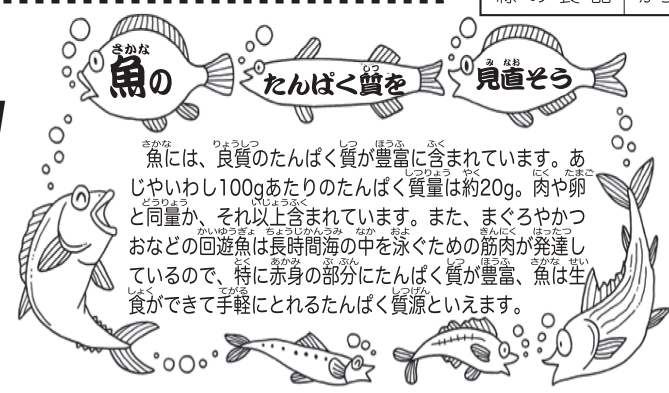
※9月6日(木)は市長が長嶺小学校にて会食を致します。

植物性たんぱく質

## 大豆を食べよう！

大豆は畑の肉と呼ばれるほど、たんぱく質量が多い食品で、100g（乾）あたり、約35gも含まれています。また、たんぱく質のほかにも、サポニンやイソフラボンなど、抗酸化作用があり、体によい働きをする成分をたくさん含んでいます。豆腐や納豆、みそなど数多くの大豆製品は、米を主食とする日本の食生活に昔から欠かせない食材だったのです。

## 魚のたんぱく質を見直そう

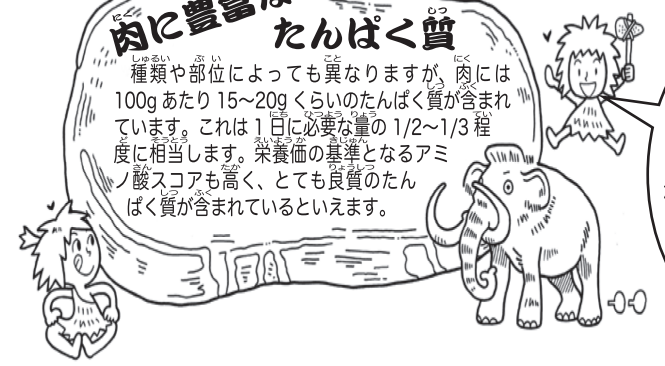


魚には、良質のたんぱく質が豊富に含まれています。あじやいわし100gあたりのたんぱく質量は約20g。肉や卵と同量か、それ以上含まれています。また、まぐろやかつおなどの回遊魚は長時間海の中を泳ぐための筋肉が発達しているので、特に赤身の部分にたんぱく質が豊富、魚は生食ができて手軽にとれるたんぱく質源といえます。

## 蛋白質は卵のこと？

たんぱく質は漢字で「蛋白質」と書きます。「蛋」は卵という意味で、卵白にたんぱく質が多く含まれているためです。

## 肉に豊富なたんぱく質



種類や部位によっても異なりますが、肉には100gあたり15～20gくらいのたんぱく質が含まれています。これは1日に必要な量の1/2～1/3程度に相当します。栄養価の基準となるアミノ酸スコアも高く、とても良質のたんぱく質が含まれているといえます。

たんぱく質は人間の体内で水分に次いで多い成分です。筋肉や血液、臓器、など体の大切な組織を作るほか病気やけがに対する免疫機能を高めます。

## 給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

### 3(月)
黄もも缶 ㋐も
牛乳
うめみそ ㋐豆、麦
豚にくとしらたきいため
ごはん ㋐豚、豆、麦

| | |
|---|---|
| 赤 | 牛乳、豚肉、あつあげ、ツナ、だいず、みそ、いとけずり |
| 黄 | こめ、三温糖、大豆油 |
| 緑 | たまねぎ、にんじん、白菜、ﾊﾟｸﾁｮｲ、もも、こんにゃく、にんにく、うめびしお |

### 4(火)
きんぴらごぼう ㋐豚、麦、豆、鶏、ご
牛乳
ごはん
さつま汁 ㋐鶏、豚、麦、豆、り

| | |
|---|---|
| 赤 | 牛乳、豚肉、とうふ、みそ ちきあぎ、鶏肉 |
| 黄 | こめ、さといも、ごま、大豆油、三温糖 ごま油 |
| 緑 | にんじん、だいこん、長ねぎ、ごぼう こんにゃく |

### 5(水)
野菜ソテー ㋐豆、麦、豚、乳
牛乳
ココア揚げパン（豊見小、とよみ小、長嶺小）㋐豆、麦、乳 ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ、ｽﾄﾛﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ㋐り（幼、ゆたか、上田、座安、伊良波小 豊崎小、中学校）（㋐豆、麦、乳）
ミネストローネスープ ㋐豚、豆、麦、乳、鶏

| | |
|---|---|
| 赤 | 牛乳、脱脂粉乳、きなこ、ﾍﾞｰｺﾝ、豚肉 ｳｲﾝﾅｰ |
| 黄 | こむぎこ、ミルメーク、三温糖、バター 大豆油、ショートニング、マカロニ |
| 緑 | たまねぎ、にんじん、ｷｬﾍﾞﾂ、セロリ、おろしにんにく トマトホール、ブロッコリー、赤ピーマン、しめじ、大根 |

### 6(木) マンゴーランチ
マンゴー ㋐マ
牛乳
もずく丼(具) ㋐麦、豆、鶏、豚、り
ごはんにかけて食べます
みそしる ㋐麦、豆
ごはん

| | |
|---|---|
| 赤 | 牛乳、とうふ、うすあげ、みそ もずく、ぶたにく、とり肉 |
| 黄 | こめ、三温糖、大豆油 |
| 緑 | 冬瓜、えのきたけ、ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ、玉ねぎ、コーン、にんじん ピーマン、赤ﾋﾟｰﾏﾝ、おろしにんにく、マンゴー |

### 7(金)
回鍋肉(ホイコーロー) ㋐豚、豆、麦、ご
牛乳
ごはん
わかめとコーンのスープ ㋐鶏、豚、り、麦、豆

| | |
|---|---|
| 赤 | 牛乳、わかめ、とりにく、豚肉、絹あつあげ、みそ |
| 黄 | こめ、でんぷん、大豆油、ごま油 |
| 緑 | コーン、にんじん、長ねぎ、えのき、ｷｬﾍﾞﾂ しょうが、赤ﾋﾟｰﾏﾝ、しめじ、たけのこ、おろしにんにく |

### 10(月)
ふーイリチー ㋐麦、豚、豆、卵
牛乳
ごはん
アーサ汁 ㋐豆、麦、豚、鶏、り

| | |
|---|---|
| 赤 | 牛乳、卵、、ポークソーセージ、麩、ツナ、アーサ、かまぼこ、 |
| 黄 | こめ、大豆油、 |
| 緑 | にんじん、キャベツ、にら、とうがん、ねぎ |

### 11(火)
揚げギョーザ 甘酢あんかけ ㋐豚、麦、豆、ご
牛乳
ごはん
八宝菜 ㋐豚、豆、麦、イ、

| | |
|---|---|
| 赤 | 牛乳、豚肉、いか、なると |
| 黄 | こめ、大豆油、砂糖、でんぷん、ラード 小麦粉、三温糖、ゴマ油 |
| 緑 | にんじん、たまねぎ、白菜、ﾊﾟｸﾁｮｲ、ｷｬﾍﾞﾂ、しょうが、にんにく たけのこ、きくらげ、生しいたけ、ねぎ、ヤングコーン、にら |

### 12(水) マンゴーランチ
マンゴー ㋐マ
牛乳
ひじきサラダ ㋐アモ、豆
黒糖パン ㋐豆、麦、乳
ポークビーンズ ㋐豆、麦、鶏、豚、乳、リ

| | |
|---|---|
| 赤 | 牛乳、豚にく、ベーコン、白いんげん、大豆 チーズパウダー、ひじき、ツナ、脱脂粉乳 |
| 黄 | こむぎこ、ノンエッグマヨネーズ、アーモンド、大豆油、じゃがいも、生クリーム、ショートニング、三温糖、黒糖 |
| 緑 | にんじん、たまねぎ、セロリ、グリンピース、 キャベツ、きゅうり、にんにく、トマト、マンゴー |

### 13(木)
スタミナ丼(具) ㋐豆、麦、豚、牛、鶏
牛乳
ごはんにかけて食べます
魚ソーメン汁 ㋐麦、豆、豚、リ、鶏
ごはん

| | |
|---|---|
| 赤 | 牛乳、いとよりだい、豚肉 ひよこまめ |
| 黄 | こめ、かたくりこ、水あめ、大豆油 三温糖、グラニュー糖、異性化液糖 |
| 緑 | にんじん、ねぎ、たまねぎ、しらたき、干ししいたけ、にんにく、 こまつな、きくらげ、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン |

### 14(金)
大学芋 ㋐豆、麦、ご
牛乳
煮込みうどん ㋐豆、麦、豚、鶏、牛、リ
大根のツナ和え ㋐豆、麦、

| | |
|---|---|
| 赤 | 牛乳、豚肉、わかめ、ツナ |
| 黄 | こむぎこ、三温糖、大豆油、砂糖、 さつま芋、ごま |
| 緑 | にんじん、たまねぎ、ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ、白菜 長ねぎ、だいこん、きゅうり、にんにく、 |

敬老の日

### 18(火) トーカチ・敬老の日献立
青切みかん ㋐無
スンシーイリチー ㋐豚、豆、麦、鶏、リ
牛乳
すまし汁 ㋐豆、麦、鶏、豚、り
黒米ごはん

| | |
|---|---|
| 赤 | 牛乳、かまぼこ、豚肉、こんぶ ちきあぎ、豆腐 |
| 黄 | こめ、黒米、三温糖、大豆油 |
| 緑 | こんにゃく、干ししいたけ、とうがん、 しょうが、にんじん、スンシー、みかん |

### 19(水)
小松菜の煮びたし ㋐豆、麦、
牛乳
10種類の野菜ふりかけ ㋐麦、ご、豆
豚汁 ㋐鶏、豚、豆、麦
ごはん

| | |
|---|---|
| 赤 | 牛乳、豚肉、豆腐、みそ、うすあげ、 かまぼこ、青のり |
| 黄 | こめ、三温糖、大豆油、ごま でんぷん、じゃがいも |
| 緑 | にんじん、だいこん、こまつな、しめじ、えのき、たまねぎ、トマト、 ほうれん草、グリーンピース、チンゲン菜、かぼちゃ、とうもろこし |

### 20(木)
フルーツカクテル ㋐ パ、も、豆、リ
牛乳
ハヤシライス ㋐豚、鶏、牛、豆、麦、乳
ごはんにかけて食べます
ごはん

| | |
|---|---|
| 赤 | 牛乳、豚肉、黒まめ、脱脂粉乳、 かんてん |
| 黄 | こめ、じゃがいも、ﾏｰｶﾞﾘﾝ、こむぎこ 大豆油、生クリーム、 |
| 緑 | にんじん、たまねぎ、ｺｰﾝ、みかん、にんにく パイン、もも、りんごジュース、青豆 |

### 21(金)
きびなごの南蛮あんかけ ㋐麦、豆、ご
牛乳
ごはん
豆腐チャンプルー ㋐豆、麦、豚、乳

| | |
|---|---|
| 赤 | 牛乳、豚肉、ﾍﾞｰｺﾝ、ポークソーセージ ちきあぎ、とうふ、きびなご |
| 黄 | こめ、大豆油、でんぷん、小麦粉、ごま 三温糖 |
| 緑 | にんじん、ｷｬﾍﾞﾂ、もやし、からしな、にんにく |

振替休

### 25(火)
野菜天 ㋐無
牛乳
肉じゃが ㋐麦、豆、豚、鶏、牛、
ごはん

| | |
|---|---|
| 赤 | 牛乳、豚肉、うすあげ、 いとよりだい |
| 黄 | こめ、大豆油、じゃがいも、 三温糖 |
| 緑 | にんじん、たまねぎ、こんにゃく、青豆 キャベツ、にんにく |

### 26(水)
筑前煮 ㋐豆、麦、豚、鶏、り、
牛乳
きのこ汁 ㋐豆、麦、豚
ごはん

| | |
|---|---|
| 赤 | 牛乳、豚肉、油揚げ、鶏肉、みそ、 |
| 黄 | こめ、大豆油、三温糖、 |
| 緑 | しめじ、生しいたけ、えのきだけ、大根、小松菜、にんにく ごぼう、こんにゃく、グリンピース、干ししいたけ、冬瓜 |

### 27(木)
パイン缶 ㋐パ
牛乳
納豆 ㋐麦、豆、
煮つけ ㋐ 鶏、豆、麦、豚、り
ごはん

| | |
|---|---|
| 赤 | 牛乳、豚にく、ボール天、あつあげ、昆布、 納豆 |
| 黄 | こめ、大豆油、三温糖、 |
| 緑 | にんじん、だいこん、こんにゃく、青豆、 パイン缶、 |

### 28(金)
厚揚げのカレー炒め ㋐豚、麦、鶏、豆、牛
牛乳
冬瓜のすまし汁 ㋐豆、麦、豚、鶏、り
ごはん

| | |
|---|---|
| 赤 | 牛乳、もずく、厚揚げ、鶏肉、 |
| 黄 | こめ、大豆油、こむぎこ、でんぷん、 三温糖 |
| 緑 | とうがん、にんじん、ねぎ、玉ねぎ チンゲン菜、干ししいたけ、にんにく、大根 |

※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。