

豊見城小	515人	長嶺中	615人
とよみ小	839人	豊見城中	784人
長嶺小	615人	伊良波中	666人
座安小	875人	センター	34人
上田小	1,294人		
伊良波小	588人		
合計 6,758人			

10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	660kcal	20g	21.7g
中学校	850kcal	28g	27.7g

アレルギー対象原材料を含みます。

卵…卵	乳…乳及び乳製品	牛…牛肉	ア…アサリ	り…りんご
鶏…鶏肉	麦…小麦	ご…ごま	豆…大豆	エ…エビ
マ…マンゴー	パ…パイン	豚…豚肉	さ…さば	イ…イカ
				カ…カニ

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。

給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします。

今月の栄養指導目標

じょうぶなからだ(2)

- ☆からだをつくるのに必要な植物性たんぱく質について知る。
- ☆からだを大きくじょうぶにする食品について知る。
- ☆血や肉をつくる食品、植物性たんぱく質の働きを知る。



実りの秋を楽しもう

沖縄にも「実りの秋」がやってきました。皆さんは季節の変わり方を何で感じますか。春に目を出した植物が、自然の恵みによって実を結ぶ季節です。おいしい旬の食べ物がたくさん店先に出ていますね。秋を食卓で感じてみませんか。



<p>5(月) かぼちゃしゅうまい 牛乳</p> <p>チャーシュー、長崎血うどん、具</p> <p>赤 牛乳、豚肉、いか、えび、かぼちゃしゅうまい</p> <p>黄 チャーシュー、大豆油、砂糖、でんぷん</p> <p>緑 にんじん、たまねぎ、キャベツ、パクチョイ、なげこの、きくらげ、しいたけ</p>	<p>6(火) もも缶 牛乳</p> <p>ごはん、納豆みそ</p> <p>煮付け</p> <p>赤 牛乳、豚肉、ポークソーセージ、ボール天、こんぶ、厚揚げ、ツナ、みそ、なっとう</p> <p>黄 こめ、大豆油、三温糖</p> <p>緑 だいごん、にんじん、こんにやく、いんげん、もも缶</p>	<p>7(水) うむくじ天ぷら 牛乳</p> <p>ひじきジュシー</p> <p>冬瓜のみそ汁</p> <p>赤 牛乳、ひじき、鶏肉、つすあげ、かまぼこ、とうふ、みそ</p> <p>黄 こめ、おび、大豆油、ウムクジテンパ</p> <p>緑 しいたけ、にんじん、ねぎ、とうがん、チンゲンサイ</p>	<p>8(木) 茹で野菜 牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>ハヤシライス</p> <p>赤 牛乳、豚肉、まめ、脱脂粉乳</p> <p>黄 こめ、おび、じゃがいも、マーガリン、大豆油、小麦粉、生クリーム</p> <p>緑 にんじん、たまねぎ、コーン、ピーマン、ブロッコリー</p>	<p>9(金) ブルーベリー大福 牛乳</p> <p>煮込みうどん</p> <p>グルクンフライ</p> <p>赤 牛乳、ポークガラスープ、鶏肉、たかご</p> <p>黄 小麦粉、三温糖、大豆油、砂糖、ブルーベリー、ダイフク</p> <p>緑 にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、白菜、ねぎ、セロリ</p>
<p>15(木) チーズ 牛乳</p> <p>タコライス</p> <p>ごはん(Fe⁺)</p> <p>赤 牛乳、豚肉、タコスミート、チーズ、ベーコン</p> <p>黄 こめ、おび、でんぷん</p> <p>緑 にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、キャベツ</p>	<p>16(金) やさい炒め 牛乳</p> <p>しそごはん</p> <p>卵とコーンのスープ</p> <p>赤 牛乳、鶏肉、たまご、ベーコン、ツナ、あつあげ、ポーク</p> <p>黄 こめ、でんぷん、大豆油</p> <p>緑 にんじん、コーン、もやし、白菜、パクチョイ</p>			
<p>19(月) フルーツポンチ 牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>ポークカレー</p> <p>赤 牛乳、脱脂粉乳、かんてん、豚肉、生クリーム</p> <p>黄 こめ、おび、じゃがいも、マーガリン、小麦粉、大豆油</p> <p>緑 にんじん、たまねぎ、パイン、みかん、もも、あお豆</p>	<p>20(火) ごぼうと豚肉炒め 牛乳</p> <p>ごはん(Fe⁺)</p> <p>ゆし豆腐</p> <p>赤 牛乳、ゆし豆腐、豚肉、ポークガラスープ</p> <p>黄 こめ、カルライナスFe、三温糖、ごま油、大豆油</p> <p>緑 にんじん、チンゲンサイ、ごぼう、いんげん、青切りみかん</p>	<p>21(水) ふりかけ 牛乳</p> <p>クーパイリチー</p> <p>ごはん</p> <p>豚汁</p> <p>赤 牛乳、豚肉、こんぶ、とうふ、みそ、ポークガラスープ、かまぼこ</p> <p>黄 こめ、三温糖、大豆油</p> <p>緑 チンゲンサイ、にんじん、だいごん、しいたけ、なげこの、こんにやく</p>	<p>22(木) ホタテ貝柱フライ 牛乳</p> <p>チキンライス</p> <p>わかめと冬瓜スープ</p> <p>赤 牛乳、鶏肉、ポークソーセージ、えだまめ、わかめ、鶏肉、貝柱</p> <p>黄 こめ、おび、大豆油、でんぷん</p> <p>緑 にんじん、たまねぎ、コーン、とうがん、えのき、ねぎ</p>	<p>23(金) 納豆 牛乳</p> <p>白菜のツナあえ</p> <p>ごはん</p> <p>みそ汁</p> <p>赤 牛乳、ポークソーセージ、とうふ、わかめ、みそ、なっとう、ツナ</p> <p>黄 こめ、三温糖</p> <p>緑 えのきだけ、チンゲンサイ、ねぎ、白菜、きゅうり、にんじん</p>
<p>26(月) フロズンあんず 牛乳</p> <p>にんじんシリシリ</p> <p>ごはん</p> <p>シカムルチ</p> <p>赤 牛乳、豚肉、かまぼこ、ツナ、ベーコン、たまご</p> <p>黄 こめ</p> <p>緑 しいたけ、こんにやく、だいごん、しょうが、にんじん、こら、あんず</p>	<p>27(火) ソファール 牛乳</p> <p>和風スパゲティ</p> <p>栗コロッケ</p> <p>赤 牛乳、鶏肉、ベーコン、チーズ、脱脂粉乳、ヨーグルト</p> <p>黄 小麦粉、マーガリン、大豆油、グラニュー糖、くり</p> <p>緑 たまねぎ、にんじん、しいたけ、マッシュルーム、チンゲンサイ</p>	<p>28(水) 黒糖パン 牛乳</p> <p>蛙チャウダー</p> <p>パパイヤサラダ</p> <p>赤 牛乳、しるし、脱脂粉乳、ツナ</p> <p>黄 黒糖パン、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、大豆油、生クリーム</p> <p>緑 にんじん、たまねぎ、コーン、しめじ、ブロッコリー、パイア、きゅうり</p>	<p>29(木) そぼろ 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>アーサー汁</p> <p>赤 牛乳、豚肉、たまご、かまぼこ、とうふ、アーサー</p> <p>黄 こめ、大豆油、三温糖</p> <p>緑 にんじん、しょうが、いんげん</p>	<p>30(金) みかん 牛乳</p> <p>さんまかばやき</p> <p>ごはん</p> <p>鶏肉と大根汁</p> <p>赤 牛乳、鶏肉、こんぶ、さんま</p> <p>黄 こめ、小麦粉、でんぷん、大豆油、三温糖</p> <p>緑 だいごん、にんじん、パクチョイ、しょうが、みかん</p>

※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。