

豊見城小	529人	長嶺中	644人
とよみ小	803人	豊見城中	793人
長嶺小	557人	伊良波中	676人
座安小	925人		
上田小	1,289人		
伊良波小	596人		
合計 6,812人			

平成22年 豊見城市立学校給食センター ☎850-4585

10月の予定献立表



学校	エネルギー	たんぱく質	脂肪
小学校	660kcal	24g	21.7g
中学校	830kcal	32g	27.7g

ア…アレルギー対象原材料を含みます	牛…牛肉	ア…アサリ	リ…りんご
卵…卵	ご…ごま	豆…大豆	エ…エビ
鶏…鶏肉	マ…マンゴー	豚…豚肉	イ…イカ
ピ…落花生(ピーナツ)	パ…パイン	さ…さば	カ…カニ

材料と体内でのたらし	
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。



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。

★給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします★

☆目には目ほどものぞい☆
 「目は心の窓」ともいいますが、目は「見る」だけでなく、私達の心の動きをあらわすという役割を持っています。この大切な目に必要な栄養について考えてみましょう。

☆目に必要な栄養素ビタミンA
 うす暗いところでの見る目はたらしには、ビタミンAが必要です。また、たんぱく質も、目を構成する重要な栄養素です。これらの栄養素が不足しないよう、バランスのよい食生活を送りましょう。

☆栄養剤に要注意
 ビタミンAは、とりすぎるとからだに悪い影響があります。栄養剤に頼る食生活は、とりすぎにつながりますので、気をつけましょう。からだに必要な栄養素は、普段の食事からとることが基本です。

☆目によい食事の工夫

油・1日 大きじ

油を適度に使いましょう

汁物の具や、肉、魚料理のつけあわせに緑の野菜を使いましょう。

野菜料理を一度はつけましょう

牛乳や卵を適度にとりましょう

☆目によい生活の工夫

本を読むときは、目から本を30cm以上離しましょう。また、テレビを見ているときは、1時間ごとに10分くらい遠くを見て目を休めましょう。

1 金 マンゴーゼリー 牛乳

ポークシューマイ(2コ)

ごはん

マーボー豆腐

豚、麦、牛、ゼ、麦

赤 牛乳、豚肉、豆腐、みそ

黄 米、ごま油、砂糖、でんぷん

緑 にんじん、たまねぎ、しいたけ、にら

4 月 みかん 牛乳

クープイリチー

ごはん

みそ汁

豚、麦、豆、鶏

赤 牛乳、豆腐、みそ、豚肉、こんぶ

黄 米、カルライナスFe、三温糖

緑 冬瓜、にんじん、パクチョイ、しめじ

5 火 牛乳

ゆでやさい

麦ごはん

ハヤシライス

豚、豆、乳、麦、牛、鶏

赤 牛乳、豚肉、脱脂粉乳

黄 米、麦、じゃがいも、マーガリン

緑 にんじん、たまねぎ、コーン

6 水 牛乳

原宿ドッグ

煮込みうどん

ホキフライ

豚、卵、麦、ゼ、豆

赤 牛乳、豚肉、ほき、卵、脱脂粉乳

黄 小麦粉、三温糖、大豆油

緑 にんじん、たまねぎ

7 木 牛乳

蒸しケーキ

野菜チャンプルー

シカムルチ

豚、麦、豆

赤 牛乳、豚肉、かまぼこ、ツナ

黄 米、大豆油、小麦粉、黒糖

緑 しいたけ、こんにゃく、にんじん

8 金 牛乳

黄桃

油みそ

ごはん

煮つけ

赤 牛乳、豚肉、ポーク、ポール天、ツナ

黄 米、大豆油、三温糖

緑 冬瓜、にんじん、こんにゃく、もも

赤 牛乳、豆腐、みそ、豚肉、こんぶ

黄 米、カルライナスFe、三温糖

緑 冬瓜、にんじん、パクチョイ、しめじ

赤 牛乳、豚肉、脱脂粉乳

黄 米、麦、じゃがいも、マーガリン

緑 にんじん、たまねぎ、コーン

赤 牛乳、豚肉、ほき、卵、脱脂粉乳

黄 小麦粉、三温糖、大豆油

緑 にんじん、たまねぎ

赤 牛乳、豚肉、かまぼこ、ツナ

黄 米、大豆油、小麦粉、黒糖

緑 しいたけ、こんにゃく、にんじん

赤 牛乳、豚肉、ポーク、ポール天、ツナ

黄 米、大豆油、三温糖

緑 冬瓜、にんじん、こんにゃく、もも

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？

18 月 牛乳

カップもずく

根菜平つくね

肉じゃが

ごはん

赤 牛乳、豚肉、うすあげ、鶏肉

黄 米、三温糖、大豆油、じゃがいも

緑 にんじん、たまねぎ、しょうが、ごぼう

19 火 牛乳

レーズンクリーム

揚げパン

ゆで野菜

パンキンスープ

ごはん

赤 牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、ベーコン

黄 小麦粉、グラニュー糖、じゃがいも

緑 たまねぎ、かぼちゃ、パセリ、レーズン

20 水 牛乳

ブルーベリー大福

ひじき炒め

魚ソーメン汁

ごはん

赤 牛乳、いとよだい、もずく、豚肉

黄 米、大豆油、三温糖、餅粉

緑 にんじん、ねぎ、こんにゃく

21 木 牛乳

みかんゼリー

白菜のツナあえ

親子どん

ごはん

赤 牛乳、鶏肉、かまぼこ、卵、ツナ

黄 米、大豆油、三温糖

緑 にんじん、たまねぎ、キャベツ、白菜

22 金 牛乳

米粉の

カップケーキ

スパゲティ

ナポリタン

野菜コロquette

ごはん

赤 牛乳、鶏肉、ウインナー、ベーコン

黄 小麦粉、大豆油、マーガリン

緑 にんじん、たまねぎ、マッシュルーム

25 月 牛乳

さんまのかんろ煮

豚肉としらたき炒め

ごはん

赤 牛乳、豚肉、あつあげ、さんま

黄 米、三温糖、はちみつ、でんぷん

緑 たまねぎ、にんじん、白菜

26 火 牛乳

フルーツポンチ

チキンカレー

麦ごはん

赤 牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、かんでん

黄 米、麦、じゃがいも、マーガリン

緑 にんじん、たまねぎ、あお豆

27 水 牛乳

さつまいも

ふーイリチー

もずくのみそ汁

ごはん

赤 牛乳、もずく、豆腐、うすあげ

黄 米、カルライナスFe、麩、大豆油

緑 えのきだけ、たまねぎ、にんじん

28 木 牛乳

きびなごの

唐揚げ

きのこごはん

きのこごはん

青菜スープ

ごはん

赤 牛乳、豚肉、うすあげ、豆腐

黄 米、麦、大豆油、でんぷん

緑 にんじん、しいたけ、あお豆

29 金 牛乳

かぼちゃムース

からし菜炒め

ゆし豆腐

あわごはん

赤 牛乳、ゆし豆腐、ベーコン、ツナ

黄 米、もちぎび、大豆油

緑 にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ

赤 牛乳、豚肉、あつあげ、さんま

黄 米、三温糖、はちみつ、でんぷん

緑 たまねぎ、にんじん、白菜

赤 牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、かんでん

黄 米、麦、じゃがいも、マーガリン

緑 にんじん、たまねぎ、あお豆

赤 牛乳、もずく、豆腐、うすあげ

黄 米、カルライナスFe、麩、大豆油

緑 えのきだけ、たまねぎ、にんじん

赤 牛乳、豚肉、うすあげ、豆腐

黄 米、麦、大豆油、でんぷん

緑 にんじん、しいたけ、あお豆

赤 牛乳、ゆし豆腐、ベーコン、ツナ

黄 米、もちぎび、大豆油

緑 にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ

★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☆