

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

11月の予定献立表



学校	エネルギー	たんぱく質	脂肪
給食の栄養基準量	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	ビカ
鶏…鶏	マ…マン	ゴー	豚…豚	肉	イ…イ	カニ
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。

11月に入り、朝夕が涼しくなってきました。さて、涼しくなると心配になるのが風邪です。「風邪は万病のもと」と言われています。予防には、夜更がしないうで十分な睡眠をとり、好き嫌いしないでバランスの取れた栄養の摂取、規則正しい食生活が最も大切です。また、こまめな手洗いやうがい、「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣づけましょう。



げんきな子ども(黄色の食品)
 1. おもに熱や力のもとになる(元気がでる)食品について知る
 ☆炭水化物 穀類(米、パン、めん) 芋類(じゃがいも、さつまいも、さといもなど) 砂糖類(グラニュー糖、黒糖、はちみつなど)
 ☆脂肪 油脂類(バター、マーガリン、植物油など)

★給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします★

日	献立	赤	黄	緑
1月	みかん、牛乳、クレープイリチー、ごはん、豚汁	牛乳、豚肉、昆布、かまぼこ、みそ、豆腐	米、カルライナスFe、三温糖、大豆油、里芋	にんじん、たけのこ、こんにゃく、チンゲン菜、大根、しいたけ、みかん
2火	とうもろこし、牛乳、黒糖パン、あげパン、キャベツのクリーム煮	牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、きな粉、チーズ、ベーコン	小麦粉、砂糖、じゃがいも、アーモンド、ショートニング、マーガリン、大豆油、生クリーム	たまねぎ、にんじん、キャベツ、とうもろこし、あお豆
3水	文化の日			
4木	筑前煮、牛乳、きのこ栗のまぜごはん、みそ汁	牛乳、鶏肉、ポーク、豆腐、わかめ、みそ	米、くり、大豆油、三温糖	にんじん、ごぼう、こんにゃく、大根、しめじ、グリーンピース、えのき、ちんげん菜、長ねぎ
5金	ごまいもくん、牛乳、豆腐の中華炒め	牛乳、厚揚げ、豚肉、えび、かまぼこ、卵	米、大豆油、砂糖、ごま油、ごま、さつまいも、でん粉	たけのこ、白菜、しいたけ、もやし、パクチョイ、にんじん、しょうが
8月	いちごグレープ、牛乳、カレーうどん、中華サラダ	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、鶏肉、寒天、卵	小麦粉、大豆油、マーガリン、砂糖、生クリーム	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、りんご、もやし、きゅうり、こまつな、パクチョイ
9火	アセロラゼリー、牛乳、ハンバーグのソースがけ、野菜スープ	牛乳、ベーコン、牛肉、豚肉、鶏肉	米、じゃがいも、でん粉、三温糖、砂糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ、アセロラ、マッシュルーム
10水	スライスパン、牛乳、油みそ、煮付け	牛乳、豚肉、ポーク、ポール天、昆布、厚揚げ、ツナ、大豆、みそ	米、大豆油、三温糖	大根、にんじん、こんにゃく、パイン、いんげん
11木	かぼちゃのかご揚げ、牛乳、チキンライス、わかめスープ	牛乳、鶏肉、ポーク、わかめ	米、大豆油、でん粉、パン粉、小麦粉	にんじん、たまねぎ、コーン、えのき、あお豆、長ねぎ、かぼちゃ
12金	みかん、牛乳、そばろ、もずくスープ	牛乳、豚肉、卵、鶏肉、もずく	米、カルライナスFe、大豆油、三温糖、ごま油	にんじん、しょうが、いんげん、チンゲン菜、みかん
15月	もやしのナムル、牛乳、マーボー豆腐	牛乳、豚肉、豆腐、みそ	米、三温糖、でん粉、ごま油、砂糖、大豆油、ごま	にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、しょうが、もやし、ほうれん草、にら
16火	やきとりつくね串、牛乳、ごはん、肉じゃが	牛乳、豚肉、油揚げ、鶏肉	米、三温糖、大豆油、じゃがいも、砂糖	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、あお豆
17水	フルーツムース、牛乳、スパゲティナポリタン、栗コロッケ	牛乳、鶏肉、ベーコン、チーズ、ウィンナー	小麦粉、パン粉、大豆油、栗、マーガリン、じゃがいも、さつまいも	にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、みかん、トマト
18木	タクロライス、牛乳、スライスチーズ、春雨スープ	牛乳、豚肉、タクソミート、チーズ、ハム	米、麦、春雨、でん粉、大豆油	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、しいたけ、パクチョイ
19金	みかん、牛乳、野菜炒め、かき玉汁	牛乳、ポーク、ツナ、厚揚げ、鶏肉、卵、かにほぐし身	米、カルライナスFe、大豆油、でん粉	にんじん、もやし、みかん、キャベツ、パクチョイ
22月	いよかんゼリー、牛乳、にんじんシリシリ、鶏肉と大根汁	牛乳、鶏肉、昆布、ツナ、ベーコン、卵	米、大豆油、砂糖	大根、にんじん、しょうが、いよかん、にら、パクチョイ
23火	勤労感謝の日			
24水	白菜しゅうまい、牛乳、ひじきごはん、冬瓜のみそ汁	牛乳、鶏肉、豚肉、ひじき、油揚げ、大豆、わかめ、豆腐、みそ	米、大豆油	たけのこ、にんじん、ねぎ、冬瓜、長ねぎ、しいたけ、白菜
25木	マーシャルピンズ、牛乳、パイアサラダ、クラムチャウダー	牛乳、脱脂粉乳、ベーコン、鶏肉、ツナ、あさり	小麦粉、じゃがいも、砂糖、大豆油、ショートニング、マーガリン、生クリーム	にんじん、たまねぎ、パセリ、にんにく、パイア、きゅうり、マッシュルーム
26金	きなこもちムース、牛乳、和風スパゲティ、メンチカツ	牛乳、鶏肉、ベーコン、チーズ、きな粉	小麦粉、マーガリン、大豆油、もち粉、砂糖	たまねぎ、にんじん、しいたけ、にんにく、マッシュルーム、ちんげん菜
29月	白菜のツナあえ、牛乳、ししゃもフライ、シカムルチ	牛乳、豚肉、かまぼこ、ししゃも、ツナ	米、三温糖、小麦粉、パン粉、大豆油	こんにゃく、大根、しょうが、白菜、にんじん、きゅうり、しいたけ
30火	フルーツポンチ、牛乳、チキンカレー	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、寒天	米、麦、じゃがいも、大豆油、小麦粉、生クリーム、マーガリン	にんじん、たまねぎ、パイン、みかん、もも、あお豆

11月8日はいい歯の日

みなさん、食事をよくかんで食べていますか？
よくかむと体によいことがいろいろあります

- 消化を助けます
- 食べ過ぎによる肥満を防ぎます
- 歯並びをよくし虫歯を防ぎます
- 味がよくわかります
- 頭の働きをよくします
- かむことを意識して食べてみましょう！

よくかむと、いろいろな味が発見できるよ！
かむと脳を刺激します！

ひと口30回をめやすに！

★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☆