

| | | | |
|------|--------|--------|------|
| 豊見城小 | 508人 | 長嶺中 | 670人 |
| とよみ小 | 780人 | 豊見城中 | 826人 |
| 長嶺小 | 572人 | 伊良波中 | 736人 |
| 座安小 | 1,007人 | | |
| 上田小 | 1,284人 | | |
| 伊良波小 | 613人 | | |
| 合計 | | 6,996人 | |

平成23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 | 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

| | | | | | |
|--------------|----------|--------|-----|-----|-------|
| 卵…卵 | 乳…乳及び乳製品 | 牛…牛 | ア…ア | サリ | リ…りんご |
| 鶏…鶏 | 麦…小 | 肉 | 豆…大 | イ…イ | カ…カ |
| ピー…落花生(ピーナツ) | | ご…ご | 豚…豚 | カ…カ | |
| | | マ…マンゴー | さ…さ | | |
| | | パ…パイン | | | |

材料と体内でのたつき

| | |
|------|---------------|
| 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。 |



10月の栄養指導目標

- ★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。
 ★からだを大きくしよう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。

★給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします★

| 3月 | 4火 | 5水 | 6木 | 7金 |
|--|---|--|---|---|
| 焼肉どん ごはん わかめスープ | チーズ小2コ 野菜ソテー 黒糖パン あげパン 肉団子スープ | パイン缶 油みそ ごはん 煮つけ | 米粉ドックミニ スパゲティ ミートソース 白花豆コロッケ | シーワサーゼリー せん切りイリチー 冬瓜のみそ汁 ごはん |
| 赤 牛乳、豚肉、わかめ、豆腐 黄 米、でんぷん、大豆油 緑 たまねぎ、にんじん、小松菜、えのき | 赤 牛乳、牛肉、豚肉、鶏肉 黄 パン、春雨、パン粉、黒糖 緑 にんじん、たまねぎ、白菜、いんげん | 赤 牛乳、豚肉、ポーク、大豆、ツナ 黄 米、三温糖、大豆油、砂糖 緑 にんじん、だいこん、いんげん | 赤 牛乳、豚肉、白花豆 黄 スパゲティ、大豆油、砂糖 緑 にんじん、たまねぎ | 赤 牛乳、豚肉、ちきあげ、みそ 黄 米、大豆油、三温糖、砂糖 緑 こんにゃく、にんじん、だいこん |

スポーツの秋！

運動をする時の食事とは

運動をする前…
3時間くらい前には
食事を済ませる

運動直後は、
バナナや
エネルギーゼリーなどを！

糖質中心

運動中…

こまめに水分補給をしましょう。

うどんちゅう
すいぶんほきゅう

| 13木 | 14金 |
|---|---|
| カップもずく わかさぎのから揚げ 五目炊き込みごはん さつま汁 | ごぼうサラダ ポークカレー ごはん |
| 赤 牛乳、豚肉、うすあげ、鶏肉 黄 米、大豆油、さといも 緑 ごぼう、にんじん、にら | 赤 牛乳、豚肉、脱脂粉乳 黄 米、小麦粉、大豆油、生クリーム 緑 にんじん、たまねぎ、ごぼう |

| 17月 | 18火 | 19水 | 20木 | 21金 |
|---|--|---|--|---|
| しゅうまい小2コ マーボー豆腐 ごはん | フルーツムース 煮込みうどん かき揚げ | みかん そばろ ごはん アーサ汁 | 納豆 はるまき ごはん しらたき炒め | ヨーグルト和え ハヤシライス 麦ごはん |
| 赤 牛乳、豚肉、豆腐 黄 米、ごま油、砂糖、大豆油 緑 にんじん、たまねぎ、たけのこ | 赤 牛乳、豚肉、鶏肉、えび 黄 うどん、三温糖、大豆油 緑 にんじん、たまねぎ、長ねぎ | 赤 牛乳、豚肉、大豆、卵 黄 米、大豆油、三温糖 緑 にんじん、しょうが | 赤 牛乳、豚肉、厚あげ 黄 米、大豆油、ごま油 緑 にんじん、白菜、チンゲン菜 | 赤 牛乳、豚肉、脱脂粉乳 黄 米、麦、じゃがいも、大豆油 緑 にんじん、たまねぎ、マッシュルーム |

| 24月 | 25火 | 26水 | 27木 | 28金 |
|---|---|--|---|--|
| 黒大豆 からし菜炒め イナムルチ ごはん | パイナップル和え さばみそあんかけ ポロポロ ごはん やき芋 | みかん ドライカレー 春雨スープ ごはん | スライスチーズ ゆで野菜サラダ ローズハム コーンスープ バーガーパン | 筑前煮 ゆし豆腐 くりごはん |
| 赤 牛乳、豚肉、かまぼこ、みそ 黄 米、大豆油 緑 こんにゃく、にんじん、もやし | 赤 牛乳、豚肉、ちきあげ 黄 さつまいも、米、大豆油、小麦粉 緑 大根、しいたけ、にんじん、しょうが | 赤 牛乳、豚肉、大豆、ハム 黄 米、大豆油、春雨、砂糖 緑 たまねぎ、にんじん、マッシュルーム | 赤 牛乳、脱脂粉乳、鶏肉 黄 パン、小麦粉、じゃがいも 緑 コーン、たまねぎ、にんじん、きゅうり | 赤 牛乳、鶏肉、ゆし豆腐 黄 米、くり、三温糖、大豆油 緑 にんじん、ごぼう、こんにゃく、大根 |

| 31月 |
|--|
| かぼちゃムース ひじき炒め かきたま汁 ごはん |
| 赤 牛乳、鶏肉、豚肉、大豆、うすあげ 黄 米、でんぷん、大豆油 緑 パクチョイ、にんじん、にら |

運動をした後…

すぐに水分補給

早めに糖質とたんぱく質を

糖質を多く含む食品…ごはん パン めん いも 果物

たんぱく質を多く含む食品…肉 魚 豆 豆製品 卵 乳類

健康な体づくりは、
適度な運動と
バランスの良い食事が
大切です！

★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。