

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			

11月の予定献立表

平成23年 豊見城市立学校給食センター ☎850・4585

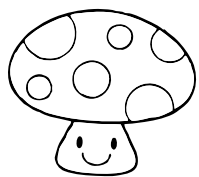


学校	学校	エネルギー	たんぱく質	脂肪
給食の栄養基準量	小学校	660kcal	24g	21.7g
	中学校	830kcal	32g	27.7g

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	肉	ご…ご	豆…大	豆	エ…エ
ピ…落花生(ピーナツ)	麦…小	マ…マンゴー	豚…豚	肉	イ…イ
		パ…パイン	さ…さ	ば	カ…カ

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月の栄養指導目標

げんきな子ども(黄色の食品)

- 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	栄養成分	アレルギー
1	みかん、クープイリチー、ごはん、みそ汁	牛乳、豚肉、こんぶ、みそ	赤
2	りんごゼリー、揚げパン、バーガーパン	牛乳、脱脂粉乳、鶏肉	赤
3	文化の日	牛乳、豚肉、脱脂粉乳	赤
4	平つくね、ごはん	牛乳、豚肉、うすあげ	赤
7	プチたい焼き、カレーうどん	牛乳、豚肉、脱脂粉乳	赤
8	うまかつ、もちまきかまぼこ	牛乳、牛肉、とうふ	赤
9	米粉の cupcakes、ピピンバ	牛乳、豚肉、脱脂粉乳	赤
10	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	牛乳、豚肉、脱脂粉乳	赤
11	エビカツ、豆腐の中華炒め	牛乳、とうふ、豚肉	赤
14	みかん、クープイリチー	牛乳、豚肉、たまご	赤
15	大学いも、あわごはん	牛乳、ぶたにく、とうふ	赤
16	黄桃、油みそ	牛乳、豚肉、ポークソーセージ	赤
17	蒸しケーキ、きんぴらごぼう	牛乳、豚肉、いとよりだい	赤
18	みかん、そばろ	牛乳、豚肉、たまご	赤
21	原宿ドック、鮭パゲティ	牛乳、さけ、かまぼこ	赤
22	黒糖ビーンズ、シューザ	牛乳、豚肉、あつあげ	赤
23	勤労感謝の日	牛乳、豚肉、脱脂粉乳	赤
24	マーシャルビーンズ、パイアサラダ	牛乳、脱脂粉乳、アサリ	赤
25	みかん、野菜いため	牛乳、ツナ、ベーコン	赤
28	サクフライ、きのこごはん	牛乳、鶏肉、うすあげ	赤
29	フルーツポンチ、チキンカレー	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳	赤
30	納豆、ひじき炒め	牛乳、豚肉、ベーコン	赤

学校栄養士による家庭・地域と連携した食育の実践講座開催のお知らせ

☆内容：親子料理講習会及び食に関する講話等

☆日時：全3回コース(参加無料)

第1回 平成23年12月17日(土) 9:00~12:30

第2回 平成24年1月21日(土) 9:00~12:30

第3回 平成24年2月18日(土) 9:00~12:30

☆場所：(財)沖縄県学校給食会 那覇市旭町115番地15

主催 沖縄県学校栄養士会、財団法人沖縄県学校給食会

☆申し込み方法

11月10日(木)までに豊見城給食センターへ電話かFAXにてお申し込み下さい。

※申し込み多数の場合は、抽選となります。

(参加者には、こちらよりご連絡差し上げます。)

※詳細については、(財)沖縄県学校給食会HPをご覧ください。

★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。