

豊見城小	525人	長嶺中	659人
とよみ小	750人	豊見城中	801人
長嶺小	571人	伊良波中	711人
座安小	451人		
上田小	1,276人		
伊良波小	622人		
豊崎小	625人		
		合計	6,991人

平成24年 豊見城市立学校給食センター ☎850-4585

9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	牛…牛	ア…ア	サ…サ	リ…リ	ん…ん	ご…ご
卵…卵	肉…肉	豆…大	豆…大	エ…エ	イ…イ	カ…カ
鶏…鶏	肉…肉	豚…豚	肉…肉	イ…イ	カ…カ	ニ…ニ
ピ…落花生(ピーナツ)		さ…さ	ば…ば	カ…カ	ニ…ニ	
	乳…乳及び乳製品	マ…マンゴー	パ…パイン			
	麦…小					

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。

9月の栄養指導目標

★からだをつくるのに必要なたんぱく質について知る。
 ★たんぱく質はおもに血や骨をつくり、からだをじょうぶにし、頭のはたらきをよくする。
 ◎肉・魚・卵・牛乳・大豆などのたんぱく質を食べよう。 ◎やさしい類といっしょに食べましょう。

★給食費は納め忘れのない口座振替をおすすすめいたします★

3月	4火	5水	6木	7金
赤: 牛乳、みそ、豚肉、昆布、かまぼこ、豆腐	赤: 牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、ベーコン、豚肉、チーズ	赤: 牛乳、豚肉、かまぼこ、ベーコン、ツナ、豆腐、たまご	赤: 牛乳、豆腐、豚肉、みそ	赤: 牛乳、豚肉、油揚げ、いとよりだい、スケソウダラ
黄: 米、里芋、三温糖	黄: パン、じゃがいも、マーガリン、油、生クリーム、三温糖、小麦粉	黄: 米、油、水あめ	黄: 米、油、ごま油、さつまいも、砂糖、ごま	黄: 米、三温糖、油、じゃがいも
緑: とうがん、にんじん、パクチョイ、たけのこ、こんにゃく、オレンジ	緑: たまねぎ、にんじん、きゃべつ、あお豆、えのきだけ、マッシュルーム、しめじ	緑: しいたけ、こんにゃく、とうがん、にがうり、にんじん、パイン果汁	緑: にんじん、たまねぎ、へちま、しょうが、しいたけ、たけのこ	緑: にんじん、たまねぎ、あお豆、こんにゃく、キャベツ、コーン
10月	11火	12水	13木	14金
赤: 牛乳、魚そうめん、もずく、鶏肉	赤: 牛乳、豚肉、白花豆、脱脂粉乳	赤: 牛乳、鶏肉、脱脂粉乳	赤: 牛乳、豚肉、豆腐、みそ	赤: 牛乳、もずく、豚肉、牛肉、豆腐
黄: 米、油、三温糖	黄: スパゲティ、油、マッシュポテト、砂糖、バター、パン粉、小麦粉	黄: 米、麦、じゃがいも、マーガリン、小麦粉、油、生クリーム、白玉もち	黄: 米、じゃがいも、ごま、油、ごま油、三温糖	黄: 米、三温糖、油、でんぷん
緑: しいたけ、にんじん、パクチョイ、レンコン、大根、こんにゃく、グリーンピース、青切みかん	緑: にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、セロリ、ピーマン、ブルーベリー	緑: にんじん、たまねぎ、あお豆、みかん、パイン、もも	緑: にんじん、とうがん、パクチョイ、ごぼう、こんにゃく、梅、しそ	緑: たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、赤ピーマン、しいたけ、パクチョイ、マンゴー
17月	18火	19水	20木	21金
赤: 牛乳、鶏肉、ポーク、わかめ、豚肉	赤: 牛乳、鶏肉、ポーク、ポール天、昆布、厚揚げ、卵黄、のり	赤: 牛乳、豚肉、ポーク、ポール天、昆布、厚揚げ、卵黄、のり	赤: 牛乳、ウィンナー、豚肉、大豆、レッドキドニー、ハム	赤: 牛乳、豚肉、豆腐、みそ、ベーコン、ツナ
黄: 米、油、でんぷん、パン粉、小麦粉	黄: 米、油、三温糖、小麦粉、でんぷん、ごま	黄: 米、油、三温糖、小麦粉、でんぷん、ごま	黄: ピタパン、油、小麦粉、はるさめ、でんぷん	黄: 米、里芋、油
緑: にんじん、たまねぎ、コーン、あお豆、とうがん、えのきだけ、長ねぎ	緑: とうがん、にんじん、こんにゃく、いんげん、にがうり、ほうれん草	緑: とうがん、にんじん、こんにゃく、いんげん、にがうり、ほうれん草	緑: たまねぎ、マッシュルーム、コーン、しいたけ、パクチョイ、にんじん	緑: にんじん、大根、長ねぎ、パパイア、にら、青切みかん
24月	25火	26水	27木	28金
赤: 牛乳、豚肉、イカ	赤: 牛乳、豚肉、大豆、卵、アーサ、豆腐、かまぼこ	赤: 牛乳、豚肉、厚揚げ、グルケン	赤: 牛乳、豚肉、脱脂粉乳	赤: 牛乳、豚肉、わかめ、豆腐、みそ、ベーコン、ひじき、大豆、チキアギ
黄: 米、三温糖、油、春雨、ごま油	黄: 米、油、三温糖	黄: 米、三温糖、油、小麦粉、でんぷん	黄: 米、麦、じゃがいも、マーガリン、小麦粉、油、ドレッシング	黄: 米、油、三温糖、上新粉、砂糖、水あめ
緑: しいたけ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、チンゲン菜、はくさい	緑: にんじん、しょうが、いんげん、ねぎ、青切みかん	緑: しらたき、たまねぎ、にんじん、はくさい、パクチョイ、シークワサー	緑: にんじん、たまねぎ、コーン、あお豆、赤ピーマン、マッシュルーム、ブロッコリー、カリフラワー	緑: にんじん、へちま、長ねぎ、こんにゃく

生活リズムをととのえよう!

長い夏休みも終わり、1学期後半がスタートしました。まだまだ暑さのきびしい日々ですが、夏バテぎみの人はいませんか？この長い夏休みで、不規則な生活になっている人はいませんか？毎日の朝食を欠かさずとって、規則正しい生活リズムを取り戻すようにしましょう。

お月見を楽しみましょう

日本では旧暦の8月15日の夜を“十五夜”と呼び、月見だんごやすすき、里いもなどを供えて、月見をする風習があります。この頃の月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました

★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☆