

豊見城小	524人	長嶺中	666人
とよみ小	748人	豊見城中	803人
長嶺小	576人	伊良波中	716人
座安小	455人		
上田小	1,269人		
伊良波小	619人		
豊崎小	637人		
合計		7,013人	

平成24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	肉	ア…ア	サリ	リ…りんご
鶏…鶏	麦…小麦	ご…ご	ま	豆…大豆	エ…エ	ビ
ピ…落花生(ピーナツ)		マ…マンゴー	豚…豚	豚…豚	イ…イ	カ…カ
		パ…パイン	さ…さ	さ…さ	ば	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。



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★

1月	2火	3水	4木	5金
<p>オレンジ 牛乳</p> <p>納豆みそ 焼のり 野菜チャンプルー</p> <p>ごはん</p>	<p>牛乳</p> <p>フルーツ杏仁 豆腐の中華炒め</p> <p>麦ごはん</p>	<p>牛乳</p> <p>フィッシュポーション タルトソース</p> <p>ハンバーグの和風ソースかけ</p> <p>麦ごはん</p>	<p>牛乳</p> <p>カスタードプリン</p> <p>カレーうどん</p>	<p>牛乳</p> <p>カスタードプリン</p> <p>カレーうどん</p>
赤: 牛乳、ちきあげ、ツナ、厚揚げみそ、納豆、けずりぶし、のり	赤: 牛乳、豆腐、豚肉、エビ、かまぼこ	赤: 牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、たら	赤: 牛乳、ベーコン、鶏肉	赤: 牛乳、豚肉、脱脂粉乳
黄: 米、油、三温糖	黄: 米、麦、油、でんぷん、杏仁ゼリー、ごま油	黄: パン、小麦粉、マーガリン、油、生クリーム、タルタルソース	黄: 米、麦、じゃがいも、オリーブ油、でんぷん、三温糖	黄: 小麦粉、油、マーガリン、砂糖、うどん
緑: にんじん、もやし、キャベツ、にら、たけのこ、オレンジ	緑: たけのこ、白菜、しいたけ、もやし、にんじん、パクチョイ、パイン、みかん、黄桃	緑: たまねぎ、コーン、にんじん、ほうれん草	緑: 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ、トマト、えのき、しめじ、マッシュルーム	緑: にんじん、たまねぎ、パクチョイ、長ねぎ

体をつくる たんぱく質

筋肉や血、骨格などをつくる大切な栄養素がたんぱく質です。たんぱく質は、アミノ酸として体内で吸収されて各組織に送られ、体をつくるもとになります。たんぱく質は肉・魚介・卵・豆腐・牛乳・乳製品などに多く含まれていますので、いろいろな食品からとるように心がけてみましょう。

11木	12金
<p>牛乳</p> <p>しそ味ひじき</p> <p>ごはん</p>	<p>牛乳</p> <p>マッシュルーム</p> <p>カリフラワーソテー</p>
赤: 牛乳、ツナ、ベーコン、卵、豆腐、ひじき	赤: 牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、チーズ、ウインナー
黄: 米、油、でんぷん、砂糖	黄: パン、小麦粉、砂糖、さつまいも、油、マーガリン、生クリーム
緑: にんじん、にら、しいたけ、パクチョイ、しそ	緑: にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、パセリ、マッシュルーム、カリフラワー

15月	16火	17水	18木	19金
<p>牛乳</p> <p>ごぼうと牛肉炒め</p> <p>ごはん</p>	<p>牛乳</p> <p>豆腐チャンプルー</p> <p>ごはん</p>	<p>牛乳</p> <p>さばのみそあんかけ</p> <p>麦ごはん</p>	<p>牛乳</p> <p>ふーイリチー</p> <p>ごはん</p>	<p>牛乳</p> <p>青切みかん</p> <p>小松菜炒め</p>
赤: 牛乳、牛肉、鶏肉	赤: 牛乳、豚肉、ベーコン、豆腐、もずく、味噌、薄揚げ	赤: 牛乳、豚肉、エビ、イカ、さば、味噌	赤: 牛乳、卵、ツナ、豚肉、ワカメ、豆腐、味噌	赤: 牛乳、ベーコン、厚揚げ、豚肉、中身
黄: 米、ごま、三温糖、ごま油、油	黄: 米、油	黄: 米、麦、油、三温糖、でんぷん、ゴマ、小麦粉	黄: 米、麩、油	黄: 米、もちきび、油
緑: ゴボウ、にんじん、いんげん、大根、しいたけ、小松菜	緑: にんじん、キャベツ、もやし、ねぎ、エンサイ、えのき	緑: にんじん、たまねぎ、白菜、パクチョイ、たけのこ、さくらげ、しいたけ	緑: にんじん、キャベツ、にら、冬瓜、長ねぎ	緑: にんじん、たまねぎ、小松菜、しいたけ、こんにゃく、青切みかん

22月	23火	24水	25木	26金
<p>牛乳</p> <p>ピピンパ</p> <p>麦ごはん</p>	<p>牛乳</p> <p>野菜コロッケ</p> <p>きのごはん</p>	<p>牛乳</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>麦ごはん</p>	<p>牛乳</p> <p>オレンジ</p> <p>かぼちゃしゅうまい</p>	<p>牛乳</p> <p>からし菜炒め</p> <p>栗ごはん</p>
赤: 牛乳、豚肉、牛肉、卵、ワカメ、鶏肉、貝柱	赤: 牛乳、鶏肉、薄揚げ、かまぼこ	赤: 牛乳、豚肉、ひよこまめ、えんどう、いんげんまめ、脱脂粉乳、丹波豆	赤: 牛乳、豚肉	赤: 牛乳、ベーコン、ツナ、厚揚げ、ワカメ、みそ、鶏肉
黄: 米、油、三温糖、ゴマ油、でんぷん、麦	黄: 米、油、小麦粉	黄: 米、マーガリン、小麦粉、麦、生クリーム、じゃがいも	黄: 米、油、三温糖、ごま、小麦粉	黄: 米、栗、砂糖、油
緑: パクチョイ、にんじん、もやし、えのき、長ねぎ	緑: しめじ、エリンギ、しいたけ、大根、にんじん、あお豆、パクチョイ	緑: にんじん、たまねぎ、あお豆、パイン、みかん、黄桃、ナタデココ	緑: にんじん、たまねぎ、ピーマン、たけのこ、しめじ、しらたき、かぼちゃ、オレンジ	緑: にんじん、もやし、えのき、からし菜、チンゲンサイ、長ねぎ

東日本大震災、原子力発電所事故に係る学校給食用食材の取扱いについて

- 牛乳: 県産生乳100%
- 脱脂粉乳: ニューージーランド産
- パン・麺類: 輸入小麦【アメリカ、カナダ、オーストラリア】を使用
- 肉類: 豚肉と鶏肉(鶏卵も含む)は県産、牛肉はニューージーランド産
- 加工品(冷凍食材も含): 出荷制限のかかる原料の使用はありません
- 生鮮品: 青果類は産地等を事前に確認後使用(県産、国産、海外)

※出荷制限により流通する可能性は低いと考えられます

★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☆