豊見城小	515人	長嶺中	652人
とよみ小	741人	豊見城中	838人
長嶺小	581人	伊良波中	761人
座安小	449人		
上田小	1,271人		
伊良波小	632人		
豊崎小	693人		
		合計	7,133人

平成25年 豊見城市立学校給食センター ☎850・4585
10月の予定献立表

学校給食の栄養基準量	学校	エネルギー	たんぱく質	脂肪
	小学校	640kcl	24.0g	20.3g
	中学校	820kcl	30.0g	29.6g

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　鶏…鶏肉　麦…小麦　ピ…落花生(ピーナツ)
牛…牛肉　ご…ごま　マ…マンゴー　パ…パイン
ア…アサリ　豆…大豆　豚…豚肉　さ…さば
り…りんご　エ…エビ　イ…イカ　カ…カニ

材料と体内でのはたらき	
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　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(火)	2(水)	3(木)	4(金)
	みかん ひじきのきんぴら ㋐麦、豆、ご、豚、鶏 冬瓜のみそ汁 ㋐豆、さ、豚 ごはん MILK	コーンしゅうまい ㋐麦、豚、豆 すき焼風煮 ㋐麦、牛、鶏、豆 ごはん MILK	カリフラワーソテー ㋐乳、麦、豚、豆 コッペパン (上・長・伊・豊崎小・中学) ㋐麦、豆、乳 揚げパン (豊・とよみ・長小) ㋐麦、豆、乳 さつまいもシチュー ㋐麦、乳、鶏、豆 MILK	洋なしフローズン 野菜チャンプルー ㋐麦、豆 なかみ汁 ㋐麦、豚、鶏、豆 ごはん MILK
赤	牛乳、豚肉、ひじき、うす揚げ、みそ かまぼこ、とうふ、にぼし、わかめ	牛乳、牛肉、とうふ、鶏肉 豚肉	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳 チーズ、ウインナー	牛乳、豚肉、中身、チキアゲ ツナ、厚揚げ
黄	米、大豆油、ごま油 三温糖	米、大豆油、三温糖 小麦粉、でん粉	パン、大豆油、三温糖、マーガリン 小麦粉、生クリーム、さつまいも	米、大豆油
緑	ごぼう、こんにゃく、にんじん とうがん、長ねぎ、みかん	しらたき、にんじん、はくさい 長ねぎ、パクチョイ、コーン	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー マッシュルーム、コーン、カリフラワー	にんじん、キャベツ、もやし、こまつな こんにゃく、干しいたけ、しょうが、洋梨

	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
	黒糖アガラサー ㋐乳、麦 スパゲティミートソース ㋐乳、麦、豚、牛、鶏、豆、り かぼちゃ挽肉フライ ㋐麦、豚、豆 MILK	みかん 千切りイリチー ㋐麦、豚、鶏、豆 ゆし豆腐 ㋐麦、鶏、豆 ごはん MILK	フルーツ杏仁 ㋐乳、パ チキンカレー ㋐乳、麦、鶏、牛、豚、豆、り 麦ごはん MILK	ブルーベリーゼリー ㋐豆 そぼろ ㋐卵、麦、豚、豆 アーサ汁 ㋐麦、豚、鶏、豆 麦ごはん MILK	アーモンドカル ビビンバ ㋐乳、麦、牛、豚、豆、ご わかめスープ ㋐麦、豚、鶏、豆 麦ごはん MILK
赤	牛乳、豚肉	牛乳、とうふ、豚肉 かまぼこ、昆布	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳	牛乳、豚肉、卵、大豆 アーサ、かまぼこ、とうふ	牛乳、豚肉、牛肉、ハム、鶏肉 ちくわ、わかめ、片口いわし
黄	スパゲティー、大豆油、小麦粉 パン粉、黒糖アガラサー	米、大豆油、三温糖	米、麦、大豆油、マーガリン 小麦粉、生クリーム、じゃがいも	米、麦、大豆油、三温糖 ブルーベリーゼリー	米、麦、大豆油、ごま油、ごま 三温糖、でん粉、アーモンド
緑	にんじん、たまねぎ、セロリ かぼちゃ	にんじん、ねぎ、だいこん こんにゃく、みかん	にんじん、たまねぎ、あお豆、もも パイン、みかん、杏仁寒天	にんじん、いんげん しょうが	にんじん、パクチョイ、もやし 干しいたけ、長ねぎ

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　糖質中心

運動直後は、バナナやエネルギーゼリーなどを！

運動中…
こまめに水分補給をしましょう。

	17(木)	18(金)
	ごぼうミンチカツ ㋐麦、豚、鶏、豆 たきこみごはん (小学校)㋐麦、鶏、豆、さ (中学校)㋐麦、鶏、豚、豆 イナムルチ ㋐豚、鶏、豆 MILK	ゆで野菜 ㋐麦、豆、り コッペパン ㋐麦、豆、乳 コーンとあお豆のスープ ㋐乳、麦、鶏、豚、豆 MILK
赤	牛乳、鶏肉、チキアゲ、みそ 豚肉、かまぼこ、ひじき	牛乳、鶏肉、ベーコン 脱脂粉乳、ミックスビーンズ
黄	米、大豆油、小麦粉 パン粉	マーガリン、小麦粉、じゃがいも パン、生クリーム、ドレッシング
緑	にんじん、干しいたけ、ねぎ ごぼう、こんにゃく	にんじん、たまねぎ、コーン、パセリ あお豆、ブロッコリー、赤ピーマン

	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)
	スライスチーズ ㋐乳 タコライス ㋐乳、麦、豚、牛、豆 青菜スープ ㋐麦、鶏、豆 ごはん MILK	ぎょうざ ㋐麦、豚、鶏、豆 麦ごはん 八宝菜 ㋐卵、麦、イ、エ、豚、鶏、豆、ご MILK	パパイヤイリチー ㋐麦、豚、豆 鶏肉と大根の汁 ㋐麦、鶏、豆 わかめごはん MILK	さつまポテト 小松菜炒め ㋐麦、豚、豆 じゃがいものみそ汁 ㋐乳、麦、豚、豆 ごはん MILK	みかん 鶏つくね串 ㋐麦、鶏、豆 もずくのみそ汁 ㋐鶏、豆 栗ごはん MILK
赤	牛乳、豚肉、牛肉 とうふ、チーズ	牛乳、豚肉、イカ、エビ うずら卵、鶏肉	牛乳、わかめ、鶏肉、昆布 ベーコン、ツナ	牛乳、ポーク、ベーコン 厚揚げ、わかめ、みそ	牛乳、鶏肉、もずく とうふ、うす揚げ、みそ
黄	米、大豆油、でん粉	米、麦、大豆油、でん粉 ごま油、小麦粉	米、大豆油	米、大豆油、じゃがいも さつまポテト	米、栗、油、でん粉 小麦粉、パン粉、砂糖
緑	にんじん、たまねぎ、ピーマン 干しいたけ、チンゲンサイ	にんじん、パクチョイ、干しいたけ たまねぎ、はくさい、たけのこ、きくらげ	にんじん、だいこん、パクチョイ パパイヤ、にら、しょうが	にんじん、こまつな、たまねぎ えのき、チンゲンサイ、長ねぎ	にんじん、えのき ねぎ、みかん

	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)
	豚丼 ㋐豚、麦、豆 わんたんスープ ㋐麦、豚、鶏、豆 ごはん MILK	原宿ドック ㋐麦、乳、卵、豆 カレーうどん ㋐乳、麦、豚、牛、鶏、豆、り シーラフライ ㋐麦、豆 MILK	クーブイリチー ㋐麦、豚、鶏、豆 さつま汁 ㋐豚、豆 ごはん MILK	ハンバーグ ㋐乳、麦、豚、鶏、牛、り、豆 フルーツムース ㋐乳 バーガーパン ㋐乳、麦、豆 パンプキンスープ ㋐乳、麦、豆、鶏、豚 MILK
赤	牛乳、豚肉、鶏肉	牛乳、豚肉、脱脂粉乳 シーラ	牛乳、昆布、豚肉 かまぼこ、とうふ、みそ	牛乳、豚肉、鶏肉 ベーコン、脱脂粉乳
黄	米、大豆油、三温糖 小麦粉、でん粉	うどん、大豆油、マーガリン 小麦粉、でん粉、原宿ドッグ	米、大豆油、三温糖、里芋	マーガリン、小麦粉、じゃがいも パン、生クリーム、フルーツムース
緑	しらたき、たまねぎ、にんじん、長ねぎ たけのこ、ほんれん草、チンゲンサイ	にんじん、たまねぎ パクチョイ、長ねぎ	にんじん、たけのこ、こんにゃく だいこん、長ねぎ	かぼちゃ、たまねぎ、パセリ

★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。