

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 0850・4585

11月の予定献立表



学校	学校給食	エネルギー	たんぱく質	脂肪
小学校	640kcal	24.0g	20.3g	
中学校	820kcal	30.0g	29.6g	

アレルギー対象原材料を含みます

卵	乳	牛	小麦	大豆	豚肉	鶏肉	魚	卵	そば	りんご
鶏肉	乳及び乳製品	牛肉	小麦	大豆	豚肉	鶏肉	魚	卵	そば	りんご
ピーナツ										

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)

1. 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)

★給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします★

11月8日はいい歯の日

風邪をひかないようにね!

風邪予防には栄養と休養と保温の3つが大切です!

11月に入り、朝夕が涼しくなってきました。さて、涼しくなると心配なのは風邪。「風邪は万病のもと」といわれています。予防には、夜更かししない十分な睡眠をとり、好き嫌いをしないでバランスのとれた栄養の摂取、規則正しい食生活が最も大切です。また、衣服の温度調整をこまめにしたり、外から帰ったら「うがい」と「手洗い」を欠かさず行うことも習慣づけましょう。

ねつや力になるもの

きいろのたべものは、糖質や脂肪をたくさん含んでいます。熱や力となり、からだを動かす力のもとになります。おかしを食べすぎ、ジュースのみすぎに気をつけましょう。

1 金 ぎょうざ(小1コ、中2コ)

マーボー豆腐

麦ごはん

赤 牛乳、豚肉、豆腐、みそ

黄 米、麦、ごま油、大豆油

緑 にんじん、たまねぎ、干しいたけ、たけのこ、しょうが、にら

5 火 みかん

パイアサラダ

ハヤシライス

麦ごはん

赤 牛乳、豚肉、脱脂粉乳、ツナ

黄 米、麦、じゃがいも、大豆油、小麦粉、マーガリン、生クリーム、ドレッシング

緑 にんじん、たまねぎ、きゅうり、あお豆、パイア、コーン、みかん

6 水 チーズ大福の乳豆

プロックリソテー

黒糖パン

揚げパン

ミネストローネスープ

麦ごはん

赤 牛乳、脱脂粉乳、ベーコン、豚肉、チーズ

黄 パン、大豆油、マカロニ、もち粉、砂糖、でん粉

緑 プロックリー、にんじん、たまねぎ、コーン、キャベツ、セロリ、にんにく

7 木 ポークシューマイ

ひじき炊き込みごはん

魚そうめん汁

炊き込みごはん

麦ごはん

赤 牛乳、ひじき、うす揚げ、豚肉、かまぼこ、魚そうめん

黄 米、麦、大豆油、小麦粉、パン粉、でんぷん

緑 干しいたけ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、しょうが

8 金 黒糖ピーズ

フーリチー

シカムルチ

麦ごはん

赤 牛乳、卵、ツナ、豚肉、かまぼこ、大豆

黄 米、麦、大豆油、黒糖

緑 にんじん、キャベツ、にら、だいこん、干しいたけ、こんにゃく、しょうが

11 月 きんぴらごぼう

しそごはん

豚汁

赤 牛乳、豚肉、豆腐、みそ

黄 米、ごま、大豆油、ごま油、じゃがいも、三温糖

緑 しそ、にんじん、こんにゃく、ごぼう、だいこん、パクチョイ

12 火 ぶどうゼリー

煮込みうどん

ミンチカツ

麦ごはん

赤 牛乳、豚肉、鶏肉

黄 うどん、大豆油、三温糖、パン粉、でんぷん、ぶどうゼリー

緑 にんじん、たまねぎ、はくさい、チンゲン菜、長ねぎ、あお豆、コーン

13 水 ドライカレー

白菜のスープ

麦ごはん

赤 牛乳、豚肉、大豆、ベーコン

黄 米、麦、大豆油

緑 にんじん、たまねぎ、白菜、小松菜、ピーマン、マッシュルーム、干しいたけ、にんにく

14 木 さばのみそあんかけ

大根の煮つけ

麦ごはん

赤 牛乳、豚肉、ホール天、昆布、厚揚げ、さば、みそ

黄 米、大豆油、三温糖、小麦粉、ごま、でんぷん

緑 にんじん、だいこん、こんにゃく、いんげん、しょうが

15 金 そぼろ

アーサ汁

麦ごはん

赤 牛乳、豚肉、大豆、卵、アーサ、かまぼこ、豆腐

黄 米、麦、大豆油、三温糖

緑 にんじん、しょうが、いんげん

18 月 クービリチー

みそ汁

ごはん

赤 牛乳、豚肉、昆布、みそ、かまぼこ

黄 米、三温糖、大豆油

緑 にんじん、たけのこ、こんにゃく、だいこん、パクチョイ、みかん

19 火 アーモンドハンバーグ

バーガーパン

クラムチャウダー

麦ごはん

赤 牛乳、脱脂粉乳、あさり、鶏肉、ベーコン

黄 パン、三温糖、小麦粉、大豆油、じゃがいも、マーガリン、アーモンド、生クリーム

緑 にんじん、たまねぎ、パセリ、マッシュルーム、にんにく

20 水 紅芋団子

豚肉しらたき炒め

麦ごはん

赤 牛乳、豚肉、厚揚げ

黄 米、大豆油、三温糖、紅芋団子

緑 にんじん、たまねぎ、にんじん、はくさい、パクチョイ、にんにく

21 木 フルーツポンチ

ポークカレー

麦ごはん

赤 牛乳、豚肉、脱脂粉乳、丹波黒豆

黄 米、麦、じゃがいも、小麦粉、大豆油、マーガリン、生クリーム、カクテルゼリー

緑 にんじん、たまねぎ、あお豆、パイン、にんにく、みかん、黄桃、ナタデココ

22 金 ピーマンと牛肉炒め

春雨スープ

麦ごはん

赤 牛乳、牛肉、ベーコン

黄 米、三温糖、ごま油、大豆油、春雨

緑 ピーマン、にんじん、たけのこ、きくらげ、たまねぎ、干しいたけ、はくさい

25 月 ひじき炒め

さつまい汁

麦ごはん

赤 牛乳、豚肉、ベーコン、大豆、みそ、チキアギ、うす揚げ、豆腐、ひじき

黄 米、大豆油、三温糖、さといも

緑 こんにゃく、にんじん、だいこん、長ねぎ

26 火 ヨーグルト

スパゲティナポリタン

ごぼうのメンチカツ

麦ごはん

赤 牛乳、鶏肉、ウインナー、ベーコン、チーズ、ヨーグルト

黄 スパゲティ、大豆油、パン粉、マーガリン、でんぷん

緑 にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ごぼう、ピーマン、にんにく

27 水 根菜ハンバーグ

肉じゃが

麦ごはん

赤 牛乳、豚肉、油あげ、鶏肉

黄 米、大豆油、三温糖、じゃがいも

緑 にんじん、たまねぎ、あお豆、糸こんにゃく、ごぼう、にんにく

28 木 シーラ青のりフライ

たきこみごはん

ゆし豆腐

麦ごはん

赤 牛乳、鶏肉、チキアギ、ひじき、ゆし豆腐、アーサ、シーラ

黄 米、大豆油、パン粉、小麦粉

緑 にんじん、干しいたけ、ねぎ

29 金 ちんすこう

からし菜炒め

イナムルチ

麦ごはん

赤 牛乳、ベーコン、ツナ、みそ、厚揚げ、豚肉、かまぼこ

黄 米、大豆油、ちんすこう

緑 にんじん、もやし、からし菜、干しいたけ、こんにゃく

★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。