

◇学校別内訳◇			
豊見城小	731	豊見城中	972
とよみ小	700	長嶺中	611
長嶺小	547	伊良波中	972
座安小	516	給食センター	58
上田小	955	とよむ教室	
伊良波小	561	合計	8,176
豊崎小	793		
ゆたか小	760		

令和5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	E エネルギー	P たんぱく質	F 脂肪
給食の 栄養 基準量	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「食材詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認して下さい。  
※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。

皆さんは、どんな味が好きですか? 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのには、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

**B1 疲労回復には、ビタミンB1!**

よく味わって食べていますか?  
5つの基本味と代表的な食べ物



給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします。

<p><b>2(月)</b> 豆腐の日</p> <p>もずく丼 もずく丼(具) ↓ かけて食べる ごはん</p> <p>牛乳 ゆし豆腐</p>	<p><b>3(火)</b> ワンタンとぎょうざの違いは?</p> <p>ホイコーロー ごはん</p> <p>牛乳 ワンタン スープ</p>	<p><b>4(水)</b> いわしの日</p> <p>いわし平つくね キムたくごはん (上田小・ゆたか小・ とよみ小・長嶺小) 五目かまめし (上記以外の学校)</p> <p>牛乳 秋香 みそ汁</p>	<p><b>5(木)</b> レモンの日</p> <p>切干大根の レモンづけ ごはん</p> <p>牛乳 鶏のすき焼き風</p>	<p><b>6(金)</b> ラグビーW杯応援献立(アルゼンチン)</p> <p>ウイナーの チミチュリソースかけ ↓ パンにはさんで チョコパンを作る! コッペパン</p> <p>牛乳 プッチェロ (アルゼンチン風 煮こみ)</p>
<p><b>9(月)</b> 秋休み</p> <p>コロケができるまで コロケが揚げ物機(フライヤー)に入る までに①袋から出して、②異物が付い ていないかなど、安全をチェック。③揚 げ油の温度を確認しながら油に入れま す。④揚げ物機を通り抜けてカラッと仕 上がる。⑤温度をはかって出来上がり を確認してから、⑥クラスの人数ごとに ふりわけます</p>	<p><b>10(火)</b> 秋休み</p>	<p><b>11(水)</b> 秋休み</p>	<p><b>12(木)</b> 豆乳の日</p> <p>チリコンカン ココアあげパン (上田小・ゆたか小・ とよみ小・長嶺小) コッペパン (上記以外の学校)</p> <p>牛乳 白菜の 豆乳ポタージュ</p>	<p><b>13(金)</b> 伴三絲とは?</p> <p>バンサンスー ごはん</p> <p>牛乳 マーボー大根</p>
<p><b>16(月)</b> 世界食糧デー</p> <p>納豆みそ おにぎりを つくろう!</p> <p>おむすびころんちよ なっとうみそ ごはん</p> <p>牛乳 鶏大根</p>	<p><b>17(火)</b> 沖縄そばとの麺の違いは?</p> <p>フルーツ白玉 小松菜 ナポリタン</p> <p>牛乳 焼きぐりコロケ</p>	<p><b>18(水)</b> どの郷土料理でしょうか</p> <p>浦上そばろ ごはん</p> <p>牛乳 ヒカド (まぐろ入りおつゆ)</p>	<p><b>19(木)</b> 第3木曜日は琉球料理の日</p> <p>パイパイイリチー うむくじアングーギー ごはん</p> <p>牛乳 シカムドゥチ</p>	<p><b>20(金)</b> 体調整う沖縄の料理(21日はカシマヤー)</p> <p>オレンジ 1/4 ごはん</p> <p>牛乳 フーイリチー チムシンジ</p>
<p><b>23(月)</b> 27日から読書週間(給食室のいちにち)</p> <p>読書週間 給食</p> <p>カラフルサラダ ごはん</p> <p>牛乳 ビーフ入り カレー</p>	<p><b>24(火)</b> 17日は沖縄そばの日</p> <p>野菜炒め 沖縄そば麺 カボチャ ひきにく フライ</p> <p>牛乳 袋の上から4つに分けて食べる そばだし汁</p>	<p><b>25(水)</b> 昆布の名産地は?</p> <p>キャベツの塩昆布あえ ごはん</p> <p>牛乳 どさんこ汁</p>	<p><b>26(木)</b> 沖縄で食べる昆布はどこから</p> <p>デークニーンブシー ゆかりごはん</p> <p>牛乳 イナムドゥチ</p>	<p><b>27(金)</b> 疲れにきく食事</p> <p>バナナ ごはん</p> <p>牛乳 ポテごまサラダ コーンリゾット</p>
<p><b>30(月)</b> 食品ロス削減の日</p> <p>小魚の 野菜あんかけ カレーうどん</p> <p>牛乳 ミルクおから</p>	<p><b>31(火)</b> trick or treat?</p> <p>かぼちゃと アーモンドのサラダ コッペパン 魔女のシチュー</p> <p>牛乳</p>	<p><b>給食時間のできるSDGsの取り組み</b></p> <p>☆食器を大切に使う ☆給食から、バランスのよい食事について学ぶ ☆食べられる人は、なるべく残さず食べる</p> <p><b>学校給食におけるSDGs</b></p> <p>★安心・安全で栄養バランスを考え、おいしい給食の提供 ★みんなで同じものを食べる(同じ釜の飯を食べる仲間) ★地産地消の推進</p>		

★学校給食は皆さまの納める給食費から作られます。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を変更する場合があります。