

◇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	とよみ教室	
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)

9月の予定献立表



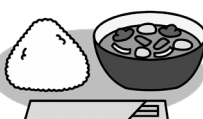
学校	E	P	F
小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

※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。



「もしもの時」に備えましょう

防災の日 9月1日



ここ数年、地震や豪雨など大規模災害が全国各地で発生しています。災害が起こると被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要なものが手に入りにくくなります。日ごろから、自分(家族)の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。命を守るために、水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分~1週間分の備蓄食を用意しておきましょう。

家庭で備えておきたいもの

水

調理に使う水も含めて、1人1日3ℓが目安です。

食料品

米や、乾物など、保存性の高い食品を使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

甘いものや食べなれているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。

備える

買い足す ← 食べる →



夏休みは給食センターのメンテナンス！重さで各クラスのスプーンの数数を数えています。

1(金)	防災の日
いわしのしょうが煮	牛乳
青菜ふりかけごはん	豚汁

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。	4(月) 残暑を乗り越えよう ビビンバ(具) 牛乳 かけて食べる ごはん わかめスープ	5(火) かむかむメニュー ごぼうサラダ 牛乳 ごはん ポーク ストロガノフ	6(水) かぼちゃについて バナナ 牛乳 きこの和風スパゲティ えびすかぼちゃ コロッケ	7(木) 卵は栄養満点！ 小松菜のさっぱり和え 牛乳 親子丼 かけて食べる 麦ごはん 親子丼(具)	8(金) あとかたづけは丁寧に マグロカツ 牛乳 トマトチーズリゾット ジャーマンポテト
	11(月) 旬の食べもの(梨) そぼろ丼 牛乳 梨 かけて食べる ごはん 貝だくさん みそ汁	12(火) 中華丼は日本発祥！ 中華丼 牛乳 中華丼(具) かけて食べる ごはん 中華コーンスープ	13(水) さつまいものことわざ たんかん風味サラダ 牛乳 ココア揚げパン(豊崎小・座安小・伊良波小・豊見城小) 黒糖パン(上記以外の学校) さつまいもの豆乳ポタージュ	14(木) しっかり手洗いをしよう オレンジ1/4 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め ごはん アーサ入りけんちん汁	15(金) ひじきの日 ひじきサラダ 牛乳 ごはん 芋煮
	18(月) 敬老の日 	19(火) 香辛料で食欲アップ！ フルーツ白玉 牛乳 ごはん ポークカレー	20(水) 沖縄の味!タコライス タコライス スライスチーズ タコスミート 牛乳 かけて食べる ごはん ABCスープ	21(木) 第3木曜日は琉球料理の日 ツナ入りアングンスー 牛乳 ごはん シブインブシー	22(金) お祝いの日に食べる琉球料理(トーチ) 刻み昆布の含め煮 牛乳 魚天ぶらごはん イナムドゥチ
	25(月) 卵焼きのいろいろ ひじき入り厚焼き玉子 牛乳 ごはん 秋のうまみ肉じゃが	26(火) チャンプルー料理 タマナーチャンプルー 牛乳 ごはん 魚のみそ汁	27(水) 花から実になるやさしい 春雨の中華サラダ 牛乳 ごはん マーボー冬瓜	28(木) サラダでげんきに ツナッコリーサラダ 牛乳 ごはん きのこと豆乳のコッペパン シチュー	29(金) 十五夜献立 山芋入りとうふハンバーグ 牛乳 鶏ごぼうごはん(豊崎小・座安小・伊良波小・豊見城小) 五目ごはん(上記以外の学校) 月見汁

★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。

