◇学校別内訳◇

上田小	958	豊見城中	994
長嶺小	568	長嶺中	583
座安小	523	伊良波中	579
豊見城小	704	豊崎中	384
伊良波小	531	給食センター	59
とよみ小	711	とよむ教室	5
豊崎小	771		
ゆたか小	761	★合計	8131

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

令和６年 豊見城市立学校給食センター（☎850-4585）

11月の予定献立表

ひとくちずつよくかんで給食をあじわおう！

※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「食品詳細献立表」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。

11/12（火）**「カボチャ入りキーマカレー」は、スポーツ栄養学に基づいたレシピ集（県スポーツ協会考案）**を参考に提供します。選手・監督だけでなくスポーツをするお子様の保護者など、選手サポートにレシピ集をご活用ください。

アクセスはこちら

沖縄版

11月8日は「いい歯の日」

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

- 食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する
- 消化を助け、栄養の吸収がよくなる
- 味がよくわかり、味覚が発達する
- 脳が活性化し、集中力が高まる

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

1(金) 11月スタート

もずく丼：もずく丼（具）／かけて食べる／ごはん
牛乳
根菜のみそ汁

こんだて

4(月) 11月3日文化の日 振替休

「いただきます」「ごちそうさま」に感謝をこめて

5(火) 災害時の食

白菜あんかけ丼：白菜あん（具）／かけて食べる／ごはん
牛乳
切干大根とツナのごま和え

6(水) レモン+カルシウム=???

コールスローサラダ
牛乳
コッペパン（小学校）／キャラメル揚げパン（中学校）
レモン豆乳チャウダー

7(木) スタミナチャージ

オレンジ（1/4）
牛乳
レバニラ炒め
ごはん
サムゲタン風スープ

8(金) いい歯の日

ごまなしミニフィッシュ
牛乳
五目きんぴら
ごはん
芋煮汁

こんだて

11(月) 大相撲九州場所（大の里）

芋と大豆のあめがらめ
牛乳
ホキ天揚げ
ごはん
ちゃんこ鍋

12(火) 疲れた体に栄養補給

牛乳
キャベツのさっぱり和え
ごはん
カボチャ入りキーマカレー

13(水) よくかんで消化を助ける

牛乳
みかん
きのこの和風スパゲティ
いかフライ

14(木) 第三木曜日は琉球料理の日 11月16日はいいウムの日

牛乳
ひとくち魚フライ
ヤファラジューシー
ウムニー

15(金) 食べて勝つ！（野球：台湾ラウンド）

牛乳
ルーローハン：ルーローハン（具）／のせて食べる／ごはん
中華スープ

こんだて

18(月) 豆腐の栄養

アガラサー（黒糖蒸しケーキ）
牛乳
フータシヤー
ごはん
ゆし豆腐

19(火) 貧乏さんまに福○○○

オレンジ（1/4）
牛乳
いわしのみぞれ煮
ごはん
肉じゃが

20(水) 骨を丈夫に

豆乳パンナコッタ
牛乳
骨太サラダ
コッペパン
ペンネミートソース

21(木) 秋が旬の食べ物

うまかってん
牛乳
かぼちゃさつま芋コロッケ
ごはん
煮付け

22(金) ㊗豊見城小学校50周年

豊見城小オリジナルのり（1～6年生8人が考えたパッケージ8種類のうち1つ）
牛乳
タマナーチャンプルー
ごはん
イナムドゥチ

こんだて

25(月) 行ったつもりで「熊本県」

牛乳
きびなご揚げ
鶏めし（小学校）／高菜ごはん（中学校）
タイピーエン

26(火) 将棋めし（藤井聡太）

牛乳
春巻き
肉野菜うどん
ごぼうサラダ

27(水) リゾットはどの国の米料理？

牛乳
キャベツメンチカツ
コーンリゾット
ジャーマンポテト

28(木) 柳川風って？

牛乳
豚肉の柳川風
ごはん
魚ソーメン汁

29(金) いい肉の日

牛乳
デジプルコギ丼：デジプルコギ丼（具）／かけて食べる／ごはん
わかめスープ

給食を通して地産地消の良さを知ろう！

地産地消の良さとは？

地産地消とは、その土地のものをその土地で消費する取り組みです。学校給食では、出来るだけ地域でとれた「地場産物」を活用するよう工夫しています。

みなさんも、食品選びを工夫することで、豊見城市、沖縄県、日本の産業に目をむけてみましょう。

- 新鮮な旬の味覚を味わうことができる
- 作っている人の顔がわかり、安心感が得られる
- 地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる
- 農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる
- 運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい
- SDGs（持続可能な開発目標）の達成に貢献できる

★子どもたちの健全な成長のため、学校給食では様々な食材を活用しています。よくかんで食べるよう心がけましょう★

☆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☆