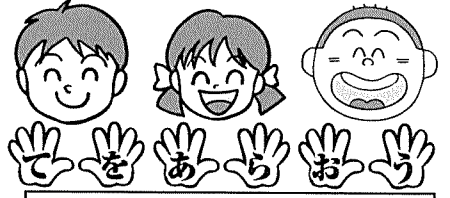


豊見城幼 105	ゆたか幼 158	豊崎小 912
とよみ幼 111	豊見城小 570	ゆたか小 633
長嶺幼 66	とよみ小 723	豊見城中 857
座安幼 111	長嶺小 559	長嶺中 626
上田幼 99	座安小 463	伊良波中 808
伊良波幼 77	上田小 764	給食センター 50
豊崎幼 126	伊良波小 710	合計 8,528

平成29年 豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)

# 10月の予定献立表



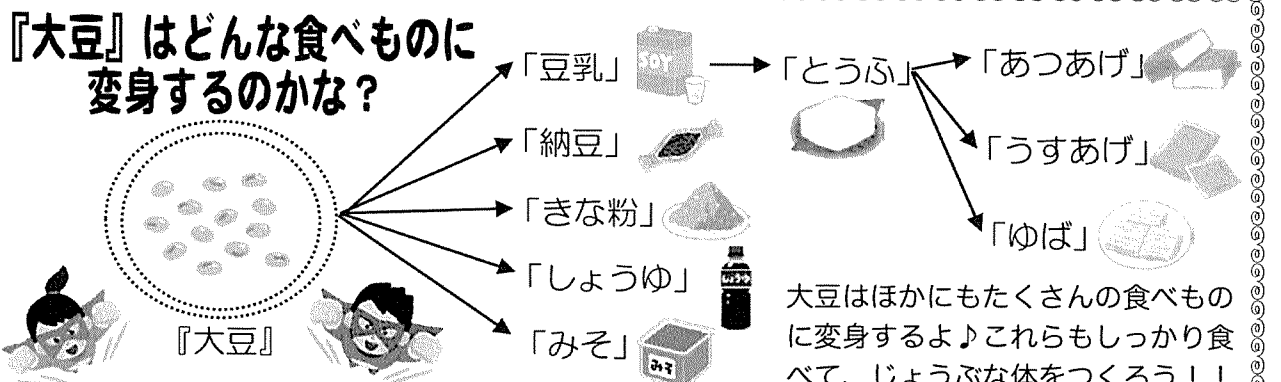
学校給食の栄養基準量	エネルギー	たんぱく質	脂肪
小学校	640kcal	24g	20.3g
中学校	820kcal	30g	29.6g

ア…アレルギー対象原材料を含みます。	ア…アーモンド	牛…牛	肉…肉	ア…アサリ	り…りんご
卵…卵	オ…オレソジ	乳…乳及び乳製品	や…やまいも	豆…大豆	エ…エビ
ピ…落花生(ピーナツ)	麦…小麦	か…かシュー・ナツ	マ…マンゴー	豚…豚	肉…イカ
鶏…鶏	肉…肉	ゼ…ゼラチン	も…もも	さ…さば	カ…カニ

材料と体内でのたらし	
赤の食品	血や肉や骨をつくる。
黄の食品	働か力や体温となる。
緑の食品	からだの調子をととのえる。

～10月の指導目標～  
**じょうぶな体をつくらう!**

体をつくる栄養はお肉だけではなく、大豆や、昆布・わかめ・もずくなどの海そうや、アーモンド・ピスタチオ・ピーナツなどのナッツや、ごまなども、重要なたんぱく源となります。そのなかでも、大豆はいろいろな食べ物に変身します♪



給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします。

2(月)	3(火)	4(水) <十五夜メニュー>	5(木)	6(金)
<p>やさしい中華いため ⑦麦、豆、豚</p> <p>ごはん つくねのもずくスープ ⑦麦、ご、豆、鶏、豚、り</p>	<p>せんぎりイリチー ⑦麦、豆、豚、鶏、り</p> <p>ごはん うちなーみそ汁 ⑦鶏、豚、豆、り</p>	<p>十五夜大福 ⑦麦、豆</p> <p>ごはん ぶりおろし煮 ⑦麦、豆、ちくぜんに ⑦麦、豆、豚、鶏、り</p>	<p>あげパン (中学校のみ) ⑦麦、豆、豚、鶏、牛、り</p> <p>ごはん チリコンカン ⑦麦、豆、豚、鶏、牛、り</p> <p>コンソメスープ ⑦麦、豆、乳、豚、鶏</p> <p>コッペパン ⑦麦、豆、乳 (幼・小)</p>	<p>みかん</p> <p>ごはん 親子どん(具) ⑦卵、麦、豆、鶏</p> <p>わかめスープ ⑦麦、豆、豚、鶏、り</p>
赤 牛乳、つくね、もずく、豚肉	赤 牛乳、豚肉、ポーク、とうふ、みそ、かまぼこ、こんぶ、うすあげ	赤 牛乳、鶏肉、ぶり	赤 牛乳、脱脂粉乳、きなこ、パコ、だいず、レッドキドニー、豚肉、高野豆腐	赤 牛乳、豚肉、とうふ、ちくわ、わかめ、とりにく、かまぼこ、たまご
黄 こめ、大豆油、三温糖、でんぷん	黄 こめ、大豆油、三温糖	黄 こめ、三温糖、大豆油、十五夜大福	黄 こむぎこ、砂糖、大豆油、三温糖、ショートニング	黄 こめ、でんぷん、大豆油、三温糖
緑 玉ねぎ、にら、にんにく、人参、白菜、しょうが、しいたけ、たけのこ、チゲソウ	緑 だいこん、もやし、にんじん、チゲソウ、しょうが、こんにやく	緑 にんじん、ごぼう、こんにやく、しいたけ、だいこん、あお豆	緑 キハツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、にんにく	緑 だいこん、えのき、長ねぎ、にんじん、たまねぎ、キハツ、グリンピース、みかん、にんにく
<p>「食欲の秋」 「芸術の秋」 「スポーツの秋」 「読書の秋」</p> <p>「秋」は、食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋といわれていますよね! 充実した秋やすみを過ごしましょう!</p>				
<p><b>体育の日</b></p> <p>「食事・運動・睡眠」は生活習慣の基本です! 体を動かして、たくさん汗をかきましょう!</p>				
<p>パンサンスー ⑦麦、豆、豚、乳、ご</p> <p>ごはん マーボーとうふ ⑦麦、豆、豚、ご、せ、牛、り</p>	<p>しょうがいため ⑦麦、豆、豚</p> <p>ごはん 石狩汁 ⑦豆、豚、鶏、り</p>	<p>くりコロッケ ⑦麦、豆</p> <p>ごはん 黒糖パン ⑦麦、乳、豆</p> <p>やさいとチキンのトマト煮 ⑦麦、乳、豆、豚、鶏、り</p>	<p>アセロラジュレあえ ⑦り、も、パ</p> <p>ごはん むぎごはん ⑦麦、豆、乳、豚、鶏、牛、り、せ</p> <p>チキンカレー ⑦麦、豆、乳、豚、鶏、牛、り、せ</p>	<p>とうがんのそぼろ煮 ⑦麦、豆、豚、鶏、り</p> <p>ごはん 利休汁 ⑦麦、豆、ご</p>
赤 牛乳、豚肉、とうふ、みそ、ハム	赤 牛乳、さけ、うすあげ、みそ、豚肉	赤 牛乳、脱脂粉乳、鶏肉	赤 牛乳、鶏肉、豚肉、こらや豆腐、ひじき、ちきあぎ、大豆、うすあげ	赤 牛乳、ゆし豆腐、アーサ、卵、ツナ、パコ
黄 こめ、ごま油、でんぷん、大豆油、マロニー、三温糖、ごま	黄 こめ、大豆油、三温糖、でんぷん	黄 小麦粉、砂糖、ショートニング、黒糖、じゃがいも、大豆油、マグリ、くりコロッケ	黄 こめ、三温糖	黄 こめ、大豆油
緑 にんじん、たまねぎ、しいたけ、にら、しょうが、たけのこ、きゅうり、もやし	緑 ごぼう、人参、大根、長ねぎ、しょうが、にんにく、玉ねぎ、こんにやく、ピーマ、こまつな	緑 たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、トマト、マッシュルーム	緑 とうがんにんじん、パコイ、しょうが、こんにやく	緑 ねぎ、にんじん、たまねぎ、にら
<p>肉じゃが ⑦麦、豆、豚、鶏、牛、り</p> <p>ごはん アーモンド ⑦アモ</p> <p>かしわ汁 ⑦麦、豆、鶏</p>	<p>さんまのかばやき ⑦麦、豆、ご</p> <p>ごはん 大根と厚あげのうま煮 ⑦麦、豆、鶏</p>	<p>チンジャオロースー ⑦麦、豆、豚、鶏、り、ご</p> <p>ごはん こまつなとトマトのスープ ⑦麦、豆、鶏</p>	<p>ヌンケーグア ⑦麦、豆、豚</p> <p>ごはん 黒米ごはん ⑦豆、豚</p> <p>イナムドゥチ ⑦豆、豚</p>	<p>きゅうりのごまあえ ⑦麦、豆、ご</p> <p>ごはん ピーフストロガノフ ⑦麦、乳、豆、豚、鶏、牛、り、せ</p>
赤 牛乳、鶏肉、豚肉、うすあげ	赤 牛乳、あつあげ、とりにく、さんま	赤 牛乳、鶏肉、豚肉	赤 牛乳、豚肉、かまぼこ、みそ、うすあげ	赤 牛乳、ぎゅうにく、脱脂粉乳、ツナ
黄 こめ、三温糖、大豆油、じゃがいも、アーモンド	黄 こめ、小麦粉、でんぷん、大豆油、三温糖、ごま	黄 こめ、三温糖、ごま油、でんぷん、大豆油	黄 こめ、黒米、三温糖、大豆油	黄 こめ、大豆油、生クリーム、こむぎこ、マグリ、ごま、三温糖、ごま油
緑 ごぼう、大根、人参、チゲソウ、しょうが、にんにく、玉ねぎ、あお豆、こんにやく	緑 だいこん、チゲソウ、きくらげ、にんじん、にんにく、しょうが	緑 こまつな、トマト、人参、えのき、ピーマ、赤ピーマ、たまねぎ、たけのこ、ごぼう、にんにく、しょうが	緑 しいたけ、こんにやく、だいこん、にんじん、からしな	緑 しめじ、たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、キハツ、きゅうり、コソ
<p>千草焼 ⑦卵、乳、麦、豆、鶏</p> <p>ごはん オレソジ ⑦オ</p> <p>すきやき ⑦麦、豆、豚、牛</p>	<p>カラフルサラダ ⑦麦、豆、せ</p> <p>ごはん ウィンナーのミートソースがけ ⑦豚、豆、り</p> <p>パンピンスープ ⑦麦、乳、豆、豚、鶏、り</p> <p>コッペパン ⑦麦、乳、豆</p>	<p><b>健康な体をつくるためには、栄養・運動・睡眠が基本です!</b></p> <p>栄養バランスのよい食事 + 適度な運動 + 十分な休息・睡眠</p> <p>※おやつは食事のひとつと考え、牛乳や果物などで、不足しがちな栄養を補いましょう。</p> <p>! 子どもの食欲、食事の適量、成長には個人差があります。標準より多少太っていたり、やせていたりしても、順調な成長が見られれば問題ありません。無理強いせずに、できることから見直していきましょう。</p>		
赤 牛乳、豚肉、とうふ、千草焼(卵焼き)	赤 牛乳、脱脂粉乳、ベーコン、ウィンナー、豚肉、大豆			
黄 こめ、三温糖、大豆油	黄 こむぎこ、砂糖、ショートニング、じゃがいも、マグリ、チーズ、マッシュルーム、タンカンドレッシング			
緑 しらたき、にんじん、白菜、パコイ、長ねぎ、オレソジ	緑 たまねぎ、かぼちゃ、にんにく、カブ、アマガイ、きゅうり、赤ピーマ、黄ピーマ、ピーマ			

※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。