

豊見城小	515名	長瀬中	615名
とよみ小	839名	豊見城中	784名
長瀬小	615名	伊良波中	666名
安房小	875名	センター	34名
上田小	1,294名		
伊良波小	588名		
合計 6,758人			

平成21年 豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)

9月の予定献立表



学校給食栄養士	人数	体重	身長
小学校	66名	20g	21.7g
中学校	85名	28g	27.7g

◎アレルギー対象原材料を含みます。

牛・牛乳	肉	アサリ	りんご
卵	乳・乳及び乳製品	大豆	エビ
卵・落花生(ピーナツ)	小麦・小麦	豚・豚肉	イカ
鶏・鶏肉	大麦・大麦	ささぎ	かにか
			かにか

材料と体内でのたらくき

赤の食品 肉や肉や肉をつくる。

黄の食品 働きや体温となる。

緑の食品 からだの調子をとる。

給食費は納め忘れない口座振替をお願いします

☆今月の栄養指導目標☆

じょうぶなからだ(1)

◎からだをつくるのに必要なたんぱく質について知る。

◎たんぱく質はおもに血や骨をつくり、からだをよくし、頭のはたらきをよくする。

★肉・魚・卵・牛乳・大豆などのたんぱく質をたべよう。

★やさい類といっしょにたべましょう。

27(木) ヨーグルト

ヨーグルト

麦ごはん

チキンカレー

28(金) ほうれん草

黒糖パン

白米のクリーム煮

揚げパン

31(月) ひじきめし

牛乳

梅干し

ごはん

かき玉汁

1(火) 鮎イリチー

牛乳

ごはん

イナムルチ

2(水) 冷奴みかん

牛乳

きつうどん

ポテトのチーズ和え

赤 牛乳、鶏肉、黒糖粉乳、ヨーグルト

黄 ころも、じゃがいも、マーマリン

緑 大豆油、小麦粉、生クリーム

4(金) モービーの和え物

牛乳

ごはん

マーボー豆腐

赤 牛乳、鶏肉、卵、ひじき、大豆

黄 ころも、じゃがいも、大豆油、三温糖

緑 パワチヨイ、にんじん、こんにゃく

赤 牛乳、卵、ポークソーセージ、ツナ

黄 ころも、鮎、大豆油、ピーナツバター

緑 にんじん、きゃつ、にら

赤 牛乳、鶏肉、うすあげ、なるこ

黄 うどん、じゃがいも

緑 わが、にんじん、パワチヨイ

赤 牛乳、豚肉、豆腐粉乳、ヨーグルト

黄 ころも、じゃがいも、マーマリン

緑 にんじん、たまご、あずき

赤 牛乳、豚肉、豆腐、みそ、ツナ

黄 ころも、三温糖、でんぷん、ごま油

緑 にんじん、たまご、しいたけ、けのこ

7(月) せりロケット

牛乳

五目揚げ

ごはん

肉じゃが

8(火) 紅いも団子

牛乳

ごはん

大根と厚揚げの炒め煮

9(水) ビンパン

牛乳

ごはん

野菜スープ

赤 牛乳、豚肉、鶏、ひき肉、小ねぎ

黄 ころも、じゃがいも、マーマリン

緑 にんじん、きゃつ、もやし

11(金) 小あじのち揚げ

牛乳

ケープジュース

ひじきとみそ汁

魚そうめん汁

赤 牛乳、豚肉、たまご、うすあげ

黄 ころも、三温糖、大豆油、じゃがいも

緑 にんじん、たまご、マーマリン

赤 牛乳、厚揚げ、鶏肉

黄 ころも、砂糖、でんぷん、大豆油

緑 かに、にんじん、しょうが、にら

赤 牛乳、豚肉、ロールハム、卵

黄 ころも、カルライフス、三温糖、ごま

緑 パワチヨイ、にんじん、もやし

赤 牛乳、豚肉、ベーコン、ポークソーセージ

黄 ころも、豆腐、ツナ、大豆、みそ

緑 にんじん、きゃつ、もやし

赤 牛乳、豚肉、ひき肉、豆腐、小ねぎ

黄 ころも、大豆油、でんぷん、砂糖

緑 きくご、にんじん、しいたけ、長ねぎ

14(月) ドライカレー

牛乳

青切りみかん

ごはん

ごぼう団子のスープ

15(火) 南蛮ひき肉フライ

牛乳

ごはん

豚肉とたらき炒め

16(水) ごぼうしゃも

牛乳

ごはん

八宝菜

赤 牛乳、豚肉、ロールハム、卵

黄 ころも、カルライフス、三温糖、ごま

緑 パワチヨイ、にんじん、もやし

17(木) ぺんダごぼう

牛乳

しもごはん

みそ汁

赤 牛乳、豚肉、大豆、いんげん豆

黄 ころも、大豆油、グルコン糖

緑 たらき、マッシュルーム、鶏肉、にんじん

赤 牛乳、豚肉、厚揚げ

黄 ころも、三温糖、パン粉、砂糖

緑 豆腐、にんじん、白米、小ねぎ

赤 牛乳、豚肉、いか、さび、うすあげ

黄 ころも、カルライフス、大豆油、砂糖

緑 にんじん、たまご、もやし、パワチヨイ

赤 牛乳、豚肉、ポークソーセージ、豆腐

黄 ころも、じゃがいも、大豆油、ごま油

緑 ごぼう、にんじん、こんにゃく

赤 牛乳、豚肉、ポークガラスープ、鶏肉

黄 うどん、三温糖、大豆油、グルコン糖

緑 たらき、マッシュルーム、鶏肉、にんじん

朝ご飯をきちんと食べて

朝ごはんをきちんと食べて

朝ごはんをきちんと食べて

長い夏休みも終わり、1学期後半がスタートします。まだまだ暑さのきびしい日々ですが、夏バてみの人はいませんか？

この長い休みで、不規則な生活になっている人はいませんか？毎日の朝食を欠かさず、規則正しい生活リズムを取り戻すようにしましょう。

24(木) ゆでキャベツ

牛乳

麦ごはん

ピーフストロガノフ

28(月) マヨネーズ

牛乳

魚フライ

パルサー

29(火) シークワーサーゼリー

牛乳

ごはん

みそ汁

30(水) コーン焼売

牛乳

五目焼き込み御飯

五目ごはん

赤 牛乳、豚肉、豆腐粉乳、ヨーグルト

黄 ころも、じゃがいも、マーマリン

緑 たらき、マッシュルーム、にんじん

赤 牛乳、豚肉、ベーコン、あきあき

黄 ころも、豆腐、三温糖、でんぷん

緑 にんじん、こんにゃく、肉切り大根

赤 牛乳、豆腐粉乳、ロールハム

黄 小袋粉、グルコン糖、はるきめ

緑 しょうが、パワチヨイ、にんじん

赤 牛乳、ベーコン、ツナ、厚揚げ、鶏肉

黄 ころも、大豆油、さいの目のグルコン糖

緑 パワチヨイ、にんじん、きくらげ

赤 牛乳、鶏肉、うすあげ、ちぢみ

黄 ころも、大豆油、砂糖

緑 たらき、マッシュルーム、しいたけ

赤 牛乳、豚肉、ベーコン、あきあき

黄 ころも、豆腐、三温糖、でんぷん

緑 にんじん、こんにゃく、肉切り大根

※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。