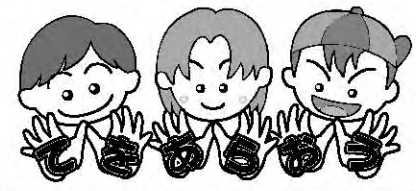


豊見城小	515人	長嶺中	652人
とよみ小	741人	豊見城中	838人
長嶺小	581人	伊良波中	761人
座安小	449人		
上田小	1,271人		
伊良波小	632人		
豊崎小	693人		
合計 7,133人			

平成25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	学校	エネルギー	たんぱく質	脂肪
給食の栄養基準量	小学校	640kcal	24.0g	20.3g
	中学校	820kcal	30.0g	29.6g

ア…アレルギー対象原材料を含みます
 卵…卵
 鶏…鶏肉
 ビ…落花生(ピーナツ)
 牛…牛乳
 肉…肉類
 マ…マンゴー
 パ…パイン
 ア…アサリ
 リ…りんご
 豆…大豆
 豚…豚肉
 さ…さば

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

9月の栄養指導目標

★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、からだをじょうぶにし、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食べよう。 ◎やさしい類といっしょに食べましょう。

★給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします★

2月 タンナファクルー パパイアイリチー ごはん みそ汁 赤黄緑 牛乳、豚肉、たまご、みそ、ベーコン、ツナ、うす揚げ、米、カルライナス、里芋、大豆油、小麦粉 赤黄緑 にんじん、パクチョイ、パパイア、にら	3火 冷凍みかん ごぼうチップ ごはん 煮つけ 赤黄緑 牛乳、豚肉、ポーク、昆布、ボール天、厚揚げ、青のり、米、大豆油、三温糖、小麦粉、でん粉 赤黄緑 とうがん、にんじん、いんげん、こんにゃく、ごぼう、みかん	4水 シューマイ カレーピラフ 春雨スープ ごはん 赤黄緑 牛乳、豚肉、ハム、鶏肉、米、麦、大豆油、春雨、マーガリン 赤黄緑 マッシュルーム、ピーマン、パクチョイ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ごぼう	5木 ケチャップ スライスチーズの乳 プロコリーサラダ スティックドック コッペパン ごはん 赤黄緑 牛乳、豚肉、ベーコン、牛肉、鶏肉、スライスチーズ、パン、大豆油、マーガリン、パン粉、でん粉 赤黄緑 とうがん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ、プロコリー、赤ピーマン、コーン	6金 ちんすこう 筑前煮 魚そうめん汁 ごはん 赤黄緑 牛乳、魚そうめん、もずく、鶏肉、米、カルライナス、大豆油、三温糖、ちんすこう 赤黄緑 しいたけ、にんじん、ねぎ、だいこん、レンコン、こんにゃく、グリーンピース
9月 みかん ひじき炒め さつま汁 ごはん 赤黄緑 牛乳、豚肉、とうふ、みそ、ベーコン、ひじき、チキアザ、大豆、うす揚げ、米、里芋、大豆油、三温糖 赤黄緑 にんじん、だいこん、長ねぎ、こんにゃく、みかん	10火 五目揚げ ごはん 肉じゃが 赤黄緑 牛乳、豚肉、厚揚げ、五目揚げ、米、大豆油、じゃがいも、三温糖 赤黄緑 にんじん、たまねぎ、あお豆、糸こんにゃく	11水 ゆでやさい 麦ごはん ピーフストロガノフ 赤黄緑 牛乳、牛肉、脱脂粉乳、わかめ、米、麦、大豆油、マーガリン、小麦粉、生クリーム、ドレッシング 赤黄緑 たまねぎ、マッシュルーム、あお豆、にんじん、キャベツ、きゅうり	12木 米粉カップケーキ カレーうどん ホキフライ ごはん 赤黄緑 牛乳、豚肉、脱脂粉乳、ホキ、うどん、大豆油、小麦粉、マーガリン、パン粉 赤黄緑 にんじん、たまねぎ、パクチョイ、長ねぎ	13金 カットマンゴー ゴーヤーチャンプルー なかみ汁 ごはん 赤黄緑 牛乳、豚肉、中身、ツナ、ベーコン、とうふ、たまご、米、大豆油 赤黄緑 しいたけ、こんにゃく、しょうが、ゴーヤー、にんじん、マンゴー
16月 敬老の日 肉団子スープ ごはん 赤黄緑 牛乳、ミートボール、もずく、豚肉、牛肉、米、春雨、三温糖、大豆油 赤黄緑 にんじん、はくさい、たまねぎ、しいたけ、ピーマン、赤ピーマン、コーン	17火 もずく丼 肉団子スープ ごはん 赤黄緑 牛乳、ミートボール、もずく、豚肉、牛肉、米、春雨、三温糖、大豆油 赤黄緑 にんじん、はくさい、たまねぎ、しいたけ、ピーマン、赤ピーマン、コーン	18水 ライチゼリー とうもろこし クラムチャウダー 揚げパン 赤黄緑 牛乳、あさり、鶏肉、ベーコン、脱脂粉乳、パン、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、大豆油、ゼリー、生クリーム、三温糖 赤黄緑 にんじん、たまねぎ、コーン、マッシュルーム、パセリ	19木 お月見団子 にんじんシリシリ 鶏肉と冬瓜汁 ごはん 赤黄緑 牛乳、鶏肉、昆布、ツナ、ベーコン、たまご、米、大豆油、お月見団子 赤黄緑 とうがん、にんじん、パクチョイ、にら、しょうが	20金 みかん きんぴらごぼう 梅しごはん 豚汁 赤黄緑 牛乳、豚肉、とうふ、みそ、米、じゃがいも、大豆油、三温糖、ごま油、ごま 赤黄緑 にんじん、だいこん、こんにゃく、みかん、ごぼう、パクチョイ
23月 秋分の日 ちゅら恋ごはん けんちん汁 赤黄緑 牛乳、鶏肉、とうふ、米、紅芋、大豆油、里芋 赤黄緑 にんじん、しいたけ、ねぎ、とうがん、長ねぎ	24火 五目揚げ豆腐 ちゅら恋ごはん けんちん汁 赤黄緑 牛乳、鶏肉、とうふ、米、紅芋、大豆油、里芋 赤黄緑 にんじん、しいたけ、ねぎ、とうがん、長ねぎ	25水 ヨーグルト和え ポークカレー 麦ごはん 赤黄緑 牛乳、豚肉、脱脂粉乳、ヨーグルト、米、麦、じゃがいも、マーガリン、小麦粉、大豆油、生クリーム、カクテルゼリー 赤黄緑 にんじん、たまねぎ、あお豆、黄桃、パイン、みかん、ナタデココ	26木 鶏つくね串 大根のそぼろ煮 ごはん 赤黄緑 牛乳、豚肉、ポーク、厚揚げ、鶏肉、米、三温糖、大豆油 赤黄緑 だいこん、にんじん、パクチョイ、グリーンピース、しょうが	27金 白うりの和え物 マーボー豆腐 あわごはん 赤黄緑 牛乳、豚肉、とうふ、みそ、ツナ、米、もちきび、ごま油、ごま、大豆油、ドレッシング 赤黄緑 にんじん、たまねぎ、しいたけ、にら、たけのこ、白うり、きゅうり、しょうが

お月見を楽しみましょう

日本では旧暦の8月15日の夜を“十五夜”と呼び、月見だんごやすき、里いもなどを供えて、月見をする風習があります。
 この頃の月を“仲秋の名月”と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。

学校栄養士による 家庭・地域と連携した食育の実践講座のお知らせ

日時：平成25年10月5日(土) 9:00~12:30
 講師：徳元 桂代子 氏(シニア野菜ソムリエ)、学校栄養士
 内容：親子料理講習会及び食に関する講話等
 場所：糸満市農村環境改善センター 糸満市字照屋1221-1
 主催：沖縄県学校栄養士会、公益財団法人 沖縄県学校給食会
 申込み方法：9月13日(金)までに豊見城給食センターまで
 電話かFAXにてお申し込み下さい
 ※申込み多数の場合は、抽選となります
 (参加者にはこちらよりご連絡申し上げます)

★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。