

学校別内訳	豊崎小	948
豊見城小	642	707
とよみ小	707	551
長嶺小	551	507
座安小	507	792
上田小	792	704
伊良波小	704	合計
		7,940

令和元年 豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)

9月の予定献立表



学校給食の栄養基準	エネルギー(千kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)
小学校	650kcal	26.8g	18g
中学校	830kcal	34.3g	23.1g

①…アレルギー対象原材料を含みます。 卵…卵 オ…オレンジ 乳…乳及び乳製品 ビ…落花生(ピーナツ) 鶏…鶏肉

ア…アーモンド 牛…牛乳 肉…牛肉

ア…アサリ り…りんご エ…エビ イ…イカ パ…バナナ

豆…大豆 豚…豚肉 さ…さば

マ…マンゴー パ…パイナップル

や…やまいも ご…ごま 加…カブ・ナツメ ぜ…ゼラチン

も…もも

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月栄養目標★

体を つく る たんぱく質

筋肉や血、骨格などをつくる大切な栄養素がたんぱく質です。

たんぱく質はアミノ酸として体内で吸収されて各組織に送られ、体をつくるもとになります。たんぱく質は肉・魚介・卵・豆腐・牛乳・乳製品などに多く含まれていますので、いろいろな食品からとるように心がけてみましょう。

運動に大切な栄養素



たんぱく質が多い食品！



乳・カルシウム・ビタミン類を意識してとろう！

牛乳やドライフルーツなどを！ 果物や野菜料理を1品追加してみよう！

激しい運動を行なっている人の中には、鉄などのミネラルが減少したり、疲労が激しくビタミン類が不足したりします。そこで、これらの栄養素を効果的に摂取するよう工夫してみましょう。

2(月) さんまの梅煮

ごはん

肉じゃが

②麦、豆、豚

3(火) フルーツ白玉

ごはん

ハヤシライス

②麦、豆、乳、豚、牛乳

4(水) ホイコーロー

ごはん

春雨スープ

②麦、豆、鶏、豚

5(木) 揚げぎょうざ

ごはん

マーボー冬瓜

②麦、豆、牛、豚、せ、ご、鶏、り

6(金) 米麹(トーチカ)

ごはん

へちまのみそ汁

②豆、豚

赤 牛乳、豚肉、あつあげ、さんま

黄 こめ、三温糖、大豆油、じゃがいも、グラニュー糖、かたくりこ

緑 にんじん、たまねぎ、グリーンピース、うめぼし、こんにやく、ニンニク

赤 牛乳、豚肉、だいず、脱脂粉乳、チーズパウダー

黄 こめ、じゃがいも、マヨネーズ、大豆油、ごまご、ハヤシライス、白玉だんご

緑 にんじん、たまねぎ、しめじ、わかもつ、もみかん、青め、ケチャップ、ニンニク、パイン

赤 牛乳、鶏肉、豚肉、あつあげ、みそ

黄 こめ、はるさめ、でんぷん、大豆油、ごま油、三温糖

緑 大根、にんじん、しょうが、ニンニク、キャベツ、ピーマン、干しいたけ、たけのこ

赤 牛乳、とうふ、鶏肉、鶏レバー、高野豆腐、みそ、ぶたにく

黄 こめ、大豆油、ごま油、三温糖、でんぷん、ごまご

緑 にんじん、たまねぎ、とうがら、きくらげ、しょうが、キャベツ、にら、にんにく

赤 牛乳、豚肉、わかめ、とうふ、みそ、ごんぶ、かまぼこ

黄 こめ、三温糖、大豆油

緑 にんじん、へちま、たまねぎ、ウコン

9(月) ごぼうと厚揚げの炒め煮

ごはん

じゃがいものみそ汁

②麦、豆、鶏、豚、り

10(火) ビビンバ

ごはん

もずくスープ

②麦、豆

11(水) スクラブルエッグ

ごはん

コッパン

②麦、豆、乳

12(木) きびなごの南蛮漬け

ごはん

厚揚げのカレー煮

②麦、豆、牛、鶏、豚、り

13(金) 十五夜

ごはん

ゆかりごはん

②豆、鶏

赤 牛乳、豚肉、とうふ、みそ、あつあげ、とりにく

黄 こめ、じゃがいも、大豆油、三温糖

緑 たまねぎ、にんじん、白菜、ごぼう、干しいたけ、だいこん、きくらげ、しょうが、小松菜、ニンニク

赤 牛乳、もずく、魚ソーメン、とうふ、豚肉、鶏肉、みそ

黄 こめ、かたくりこ、水あめ、ごま油、三温糖

緑 小松菜、にんじん、もやし、きくらげ、しょうが、にんにく、長ねぎ

赤 牛乳、脱脂粉乳、たまご、豚肉、ヒヨコマス、チーズ、鶏肉、ハム

黄 こむぎこ、グラニュー糖、でんぷん、ショートニング、大豆油、じゃがいも

緑 トマト、たまねぎ、こまつな、ピーマン、きくらげ、キャベツ、にんじん、しめじ、青め

赤 牛乳、あつあげ、鶏肉、きびなご

黄 こめ、三温糖、でんぷん、小麦粉、大豆油、ごま

緑 とうがら、にんじん、たまねぎ、たけのこ、小松菜、干しいたけ

赤 牛乳、鶏肉、とうふ、わかめ、みそ、ひじき、ツナ

黄 こめ、三温糖、アーモンド、上新粉、小麦粉、水あめ、エッグケアマヨネーズ

緑 にんじん、大根、もやし、小松菜、きゅうり、トマト

16(月) 敬老の日

ごはん

魚汁

②麦、豆

17(火) かぼちゃのそぼろ煮

ごはん

ミートボールシチュー

②乳、麦、豆、鶏、豚、り

18(水) キャベツのココアあげパン

ごはん

チキンカレー

②麦、豆、乳、牛、豚、鶏、せ、り

19(木) グンボーイリチー

ごはん

チムシン汁

②麦、豆、豚、り、鶏

20(金) じゃが豚キムチ

ごはん

中華スープ

②麦、豆、豚、り、さ

23(月) 秋分の日

JAさんの協力により、今年度もマンゴーランチを実施します！

※日程等は、後日別紙にてご案内します。

24(火) 海藻サラダ

ごはん

いものこ汁

②麦、豆、豚

25(水) フルーツヨーグルト

ごはん

チキンカレー

②麦、豆、乳、牛、豚、鶏、せ、り

26(木) にんじんの卵とじ

ごはん

ゆし豆腐汁

②乳、麦、豆

27(金) ひじきの彩り炒め

ごはん

冬瓜のすまし汁

②麦、豆、豚

30(月) さつまいものアーモンドがらめ

ごはん

豆腐の中華炒め

②麦、豆、豚、ご

間違いを探せ！

この絵には漬物や料理の並べ方で間違っているところがあります。いくつか探しているか答えて、正しい並べ方をかいてみましょう。

試食前後の食事は？

試食前日 試食当日 試食後

※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。