

学校別内訳	ゆたか幼 189	豊崎小 917
とよみ幼 117	豊見城小 603	ゆたか小 673
長嶺幼 74	とよみ小 708	豊見城中 630
豊安幼 115	長嶺小 548	長嶺中 625
上田幼 145	豊安小 489	伊良波中 861
伊良波幼 84	上田小 772	豊崎中 50
豊崎幼 118	伊良波小 726	合 計 8,566

平成30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…オレンジ	乳…乳及び乳製品	や…やまいも	豆…大豆	エ…エビ
ピー…落花生(ピーナツ)	麦…小麦	か…かぶ	か…かぶ	豚…豚	イ…イカ
鶏…鶏	肉…肉	ゼ…ゼラチン	も…もも	さ…さ	パ…バナナ

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。

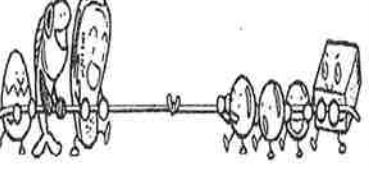
10月の栄養指導目標

丈夫な体をつくらせ!



上手に食べよう

肉&卵



ヘム鉄 (植物性食品に含まれる非ヘム鉄より吸収率が高い) と呼ばれる鉄などが豊富に。貧血予防に役立ちます。

ごはんなどに多く含まれる糖質をエネルギーにかえるビタミンB1などが豊富です。疲労回復に役立ちます。

皮膚や粘膜を丈夫にし、肌をきれいにする働きのあるビタミンAなどが多く含まれています。

成長期に必要なたんぱく質源

たんぱく質は、筋肉や内臓をつくり、骨格形成を担う大切な栄養素です。たんぱく質は、アミノ酸の集まりからできていて、その中の必須アミノ酸は食べ物から摂取しなければなりません。肉と卵には、この必須アミノ酸が豊富にバランスよく含まれています。

1(月) さつまいものアボカドからめ ごはん 豚肉のしらすき炒め 牛乳 ①豚、②豆、③麦	2(火) 中華丼 ごはん わかめスープ 牛乳 ①豚、②鶏、③豆、④麦	3(水) 揚げパン ごはん アボカドソース 牛乳 ①豚、②豆、③麦	4(木) いわししょうが煮 ごはん 塩こうじ肉じゃが 牛乳 ①豚、②麦、③豆	5(金) きんぴらごぼう ごはん オレンジ 牛乳 ①豚、②豆、③麦
赤 牛乳、豚肉、あつあげ	赤 牛乳、わかめ、とりにく、豚肉、いか、うずらの卵	赤 牛乳、脱脂粉乳、きなこ、鶏肉、さけ	赤 牛乳、豚肉、あつあげ、いわし	赤 牛乳、もずく、とうふ、みそ、豚肉、ちきあぎ
黄 こめ、大豆油、三温糖、さつまいも、アーモンド	黄 こめ、でんぶ、ごま油、大豆油	黄 こむぎこ、グラニュー糖、みどろ、ナツメ、カトク、三温糖、大豆油、生クリーム、じゃがいも	黄 こめ、三温糖、大豆油、じゃがいも、グラニュー糖、でんぶ	黄 こめ、ごま、三温糖、ごま油
緑 だいこん、にんじん、白菜、パクチョイ、こんにやく、にんにく	緑 えのきたけ、長ねぎ、きくらげ、たけのこ、白菜、アツゴウコン、にんじん、たまねぎ、かつお、にんにく	緑 マツタケ、にんじん、たまねぎ、しょうが、アツゴウコン、カリフラワー、こんにやく、にんにく	緑 にんじん、たまねぎ、グリーンピース、しょうが、こんにやく、にんにく	緑 だいこん、えのきたけ、ねぎ、ごぼう、にんじん、こんにやく、オレンジ

秋の味覚を味わおう

おいしいものがたくさん! 春に植えられた作物が、夏の日光しをたっぷり浴びてグングン育ち、いよいよ収穫の季節をむかえます。秋は新米をはじめ、さつまいもや栗、柿、りんごといった作物、サンマやサバなど、たくさんのおいしいものを迎え、おいしいものがたくさん! 産みに感謝して、おいしくいただきます。

15(月) <カジマヤー献立>牛乳 クープイリチー ごはん ななかみ汁 牛乳 ①豚、②豆、③麦	16(火) ポークしゅうまい ごはん マーボー豆腐 牛乳 ①豚、②豆、③麦	17(水) 肉そぼろ ごはん 秋の香りみそ汁 牛乳 ①豚、②鶏、③豆	18(木) かぼちゃ焼肉フライ ごはん すき焼き風煮 牛乳 ①豚、②豆、③麦	19(金) からし菜炒め ごはん チムシンジ 牛乳 ①豚、②豆、③麦
赤 牛乳、豚肉、ぶたなかみ、豚3枚肉、かまぼこ	赤 牛乳、豚肉、とうふ、みそ	赤 牛乳、とりにく、みそ、豚ひき肉、鶏ひき肉、とりばー、高野豆腐	赤 牛乳、ぎゅうにく、ぶたにく、とうふ	赤 牛乳、豚肉、豚レバー、みそ、ベーコン、アツあげ
黄 こめ、黒米、大豆油、三温糖	黄 こめ、ごま油、でんぶ、パン粉	黄 こめ、さつまいも、三温糖、大豆油	黄 こめ、大豆油、砂糖、三温糖、小麦粉、でんぶ、パン粉	黄 こめ、ごま油
緑 だいこん、干しいたけ、ねぎ、にんじん、たけのこ、こんにやく、しょうが	緑 にんじん、たまねぎ、にら、たけのこ、しょうが、干しいたけ	緑 れんこん、だいこん、しめじ、長ねぎ、しょうが、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ケール、ネー、ネー	緑 にんじん、白菜、しらす、パクチョイ、長ねぎ、たまねぎ、かぼちゃ、にんにく	緑 だいこん、にんじん、ねぎ、たまねぎ、もやし、からし菜

22(月) なすみそ炒め ごはん すまし汁 牛乳 ①豚、②豆、③麦	23(火) チンジャオロース ごはん きくらげの中華風スープ 牛乳 ①豚、②豆、③麦	24(水) かぼちゃとひじきの煮物 ごはん 豆腐のみそ汁 牛乳 ①豚、②豆、③麦	25(木) さんまの梅肉大葉フライ ごはん 大根と厚揚げのカレー煮 牛乳 ①豚、②豆、③麦	26(金) ひじきの五目炒め ごはん きのこ汁 牛乳 ①豚、②豆、③麦
赤 牛乳、あさり、鶏肉、とうふ、ぶたにく、あつあげ、みそ	赤 牛乳、たら、ぼき、牛肉、豚肉	赤 牛乳、鶏肉、ひじき、とうふ、みそ	赤 牛乳、ぶたにく、あつあげ、ポール天、さんま	赤 牛乳、豚肉、あぶらあげ、みそ、ひじき、鶏肉、のり、アツあげ
黄 こめ、大豆油、三温糖、でんぶ	黄 こめ、ごま油、三温糖、でんぶ、大豆油	黄 こめ、じゃがいも、大豆油	黄 こめ、大豆油、小麦粉、でんぶ、パン粉、米粉	黄 こめ、ごま油、ごま、でんぶ、砂糖
緑 にんじん、たまねぎ、なす、青ピーマン、にんにく、白菜	緑 きくらげ、えのきたけ、たまねぎ、長ねぎ、青ピーマン、たまねぎ、たけのこ、ごぼう、にんにく	緑 かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きめかやえんどう、チンゲン菜、えのきたけ、ねぎ、大根	緑 だいこん、にんじん、チンゲン菜、うめ、干しいたけ、大根	緑 しめじ、干しいたけ、だいこん、ごま、にんじん、あお豆、やまいも、こんにやく、にんにく

29(月) 大豆入り油みそ ごはん 大根の煮付け 牛乳 ①豚、②豆、③麦	30(火) にんじんシリシリー ごはん けんちん汁 牛乳 ①豚、②豆、③麦	31(水) 野菜のガーリックソース ごはん パンキンスープ 牛乳 ①豚、②豆、③麦
赤 牛乳、豚肉、ハム、ポール天、ごま、あつあげ、大豆、ツナ、みそ	赤 牛乳、鶏肉、とうふ、ツナ、ベーコン、たまご	赤 牛乳、とりにく、ベーコン、脱脂粉乳、ウインナー
黄 こめ、大豆油、三温糖、でんぶ、ごま	黄 こめ、大豆油、里芋	黄 小麦粉、砂糖、じゃがいも、マーガリン、生クリーム、大豆油、でんぶ、パン粉、ミルメーク
緑 だいこん、にんじん、こんにやく、いんげん、しょうが、もも	緑 にんじん、だいこん、長ねぎ、たまねぎ、にら	緑 たまねぎ、かぼちゃ、パセリ、にんじん、キャベツ、ピーマン、おろし、黄ピー、しめじ、にんにく

目によい食べ物食べましょう

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。

目によい食べ物は?

- ビタミンA
- カロテン
- アントシアニン

※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。