

◇学校別内訳◇			
上田小	991	豊見城中	1,014
長嶺小	564	長嶺中	624
座安小	513	伊良波中	580
豊見城小	706	豊崎中	405
伊良波小	515	給食センター	59
とよみ小	704	とよむ教室	7
豊崎小	742	★合計	8,176
ゆたか小	752		

令和7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	E エネルギー	P たんぱく質	F 脂 肪
給食の 栄 養 基準量	小学校	650kcal	21.1～32.5g	14.4～21.7g
	中学校	830kcal	27.0～41.5g	18.4～27.7g



※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「食品詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認して下さい。
 ※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。



こんだて	1(月) 防災の日 	2(火) くきわかめ 	3(水) ハワイ移民125周年 	4(木) 世界陸上日本開催 	5(金)
	8(月) 夏バテ予防 	9(火) 昆布はどこから？ 	10(水) イタリアの米料理 	11(木) アジアに注目 	12(金) まごわやさしい
こんだて	15(月) 敬老の日 	16(火) 食事の手はどこに？ 	17(水) 後片付けはていねいに！ 	18(木) 郷土料理の日 	19(金) 食育の日(かみかみ献立)
こんだて	22(月) フルーツパンチ！？ 	23(火) 秋分の日 	24(水) 秋の味覚 	25(木) アーサについて 	26(金) 大豆の豆知識
こんだて	29(月) トーカチ 	30(火) 学校給食の栄養 	給食準備は協力しましょう 給食の準備・会食・片付けなど一連の活動を通して、ゆたかな人間関係の構築や時間の使い方の大切さを学ぶことができます。学級のお友達と協力して楽しい給食時間を過ごしましょう。		

食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行ったら売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことと安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。

水は必需品！

1人1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。

ローリングストック

買い足す 食べる

湯せん調理

数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

★学校給食は皆さまが納める給食費からつくられます。納付期限は毎月10日となっております★
 ☆毎月10日までに納めるようにしましょう☆