

◇学校別内訳◇			
上田小	944	豊見城中	1,094
長嶺小	572	長嶺中	627
座安小	527	伊良波中	541
豊見城小	673	豊崎中	398
伊良波小	538	給食センター	59
とよみ小	657	とよむ教室	6
豊崎小	700		
ゆたか小	758	★合計	8,094

令和8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 (7 訂)	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「アレルギー献立表」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(火) 防災の日

バナナ きりぼし大根のあえもの 牛乳

ピニール袋にしそごはんを入れておにぎりをつくります セルフしそおにぎり 具だくさんみそ汁

こんだて

2(水) よくかんで食べよう!

ごぼうサラダ 牛乳

ココア揚げパン(豊崎小・座安小・豊見城小・伊良波小) コッペパン(上記以外の学校) コーンチャウダー

こんだて

3(木) 色の濃い野菜・うすい野菜

チャブチェ 牛乳

ごはん ワンタンスープ

こんだて

4(金) 秋の味覚さつま芋

スティック納豆 デークニイリチー 牛乳

ごはん さつま汁

こんだて

7(月) 秋の魚といえば...

さんまみぞれ煮 牛乳

ごはん 鶏じゃが

こんだて

8(火) 意識してとろう!カルシウム

タコライス タコスミート スライスチーズ 牛乳

↓かけて食べる

ごはん 野菜スープ

こんだて

9(水) 重陽の節句

豚肉のしょうがやき 牛乳

ごはん ナスときのこのみそ汁

こんだて

10(木) 食事マナーを守りましょう

ソムクジアンダギー 牛乳

ひじきの炊き込みごはん(豊崎小・座安小・豊見城小・伊良波小) ひじきごはん(上記以外の学校) 根菜のすまし汁

こんだて

11(金) 地産地消

おさかなふりかけ 牛乳

ちぐさ焼き 豚肉と冬瓜の煮物

こんだて

14(月) もうすぐアジア競技大会

チンジャオロースー 牛乳

ごはん スンドゥブチゲ風スープ

こんだて

15(火) 私たちと水

フルーツポンチ 牛乳

ごはん ポークカレー

こんだて

16(水) 野菜を食べるといいこといっぱい

いちごジャム 牛乳

カボチャサラダ 肉だんご入りトマトスープ

こんだて

17(木) 第3木曜日は琉球料理の日

フータシヤー 牛乳

ごはん シカムドゥチ

こんだて

18(金) トーカチ

あおぎりみかん 牛乳

クーブイリチー ずまし汁

こんだて

24(木) まごわやさしい

野菜と豆のごま和え 牛乳

ししやも天ぷら じゃがいもとわかめのみそ汁

ごはん

こんだて

25(金) 十五夜

お月見だんご 牛乳

いりどり きんぴら けんちん汁

ごはん

こんだて

28(月) アジアに注目

オレンジ ホイコーロー 牛乳

ごはん ソトアヤム(インドネシア風スープ)

こんだて

29(火) アジは味に通ず

あおさ入りアジフライ 牛乳

トマトチーズリゾット ポテトソテー

こんだて

30(水) 体は食べた物でできている

ねぎ塩豚丼 ねぎ塩豚丼(具) 牛乳

↓かけて食べる

ごはん わかめスープ

こんだて

防災を考える給食 [9月1日の給食です]

災害時に不足しがちなビタミンや食物繊維を補える果物

バナナ きりぼし大根のあえもの 牛乳

ピニール袋にしそごはんを入れておにぎりをつくります。 具だくさんみそ汁

セルフしそおにぎり

保存食にもなる乾物の切干大根を活用します

あさ す かた み なお

朝の過ごし方を見直してみよう

1早起きる

いす で 家を出る1時間~1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきりめが覚め、生活リズムが整いやすくなります。

2朝ごはんを必ず食べる

あさ 朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。

3トイレに行く

あさ 朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。

★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食 (ごはん・パンなど)

主菜 (卵・肉・魚・大豆製品など)

副菜 (野菜・きのこ・海藻・いも類など)

果物

牛乳・乳製品

何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものをおすすめです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。