

学校別内訳	豊見城小	954
豊見城小	ゆたか小	684
とよみ小	豊見城中	868
長嶺小	長嶺中	632
座安小	伊良波中	851
上田小	給食センター	50
伊良波小	とよむ教室	12
	合計	7,973

令和元年 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	エネルギー	たんぱく質	脂肪
小学校	650kcal	26.8g	18g
中学校	830kcal	34.3g	23.1g

⑦…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 や…やまいも 牛…牛 肉 ア…ア サリ り…りんご
 ビ…落花生(ピーナツ) 麦…小麦 が…がジュナツ マ…マンゴー 豚…豚 肉 エ…エ ビカニ
 鶏…鶏 肉 ぜ…ぜラチン も…もも パ…パイン さ…さば

材料と体内での役割	
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 栄養目標

丈夫な体をつくらう!! たんぱく質をバランスよく食べましょう

動物性たんぱく質
 魚は昔から日本で食べられてきた食べ物です。肉に比べると脂肪が少ないです。肉も大切なたんぱく質源ですが、脂肪も多いので食べすぎには注意しましょう。卵には、ビタミンA ビタミンB2も多く含まれています。



100g中のたんぱく質
 ・牛肉肩……17g
 ・豚肉肩……19g
 ・鶏肉胸……20g
 ・卵(全卵)……12g
 ・かつお……25g
 ・かれい……20g

植物性たんぱく質
 大豆類は昔から日本人が大切にしていた食べ物です。アメリカやヨーロッパでは、大豆の加工品である「豆腐」を「足りないチーズ」とよび、ダイエット食品として用いられています。その理由は、豆腐は脂肪が少なく、チーズに負けないたんぱく質やカルシウムが含まれているからです。



100g中のたんぱく質
 ・小豆(ゆでたもの)……9g
 ・大豆(ゆでたもの)……16g
 ・納豆……17g
 ・豆腐……7g
 ・油揚げ……19g

食品ロス削減週間	1(火) 酢豚	2(水) 野菜炒め	3(木) 春巻き	4(金) かしまや一献立
	ごはん、きくらげ中華スープ、牛乳	ごはん、かしわ汁、牛乳	ごはん、マーボー大根、牛乳	ごはん、ななみ汁、牛乳
赤	牛乳、とうふ、ミートボール、厚揚げ	牛乳、とりにく、油あげ、ツナ缶、ベーコン、とうふ	牛乳、ふたにく、とうふ、とりにく	牛乳、ふたにく、ななみ、昆布、かまぼこ
黄	こめ、ごま油、でん粉、三温糖、でんぶん、大豆油	こめ、大豆油	こめ、ごま油、大豆油、でんぶん、はるさめ、ラード、ショートニング、砂糖、小麦粉	こめ、三温糖、大豆油
緑	きくらげ、たまねぎ、長ねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、しょうが	だいこん、ごぼう、にんじん、小松菜、しょうが、キャベツ、もやし、ピーマン、にんにく	だいこん、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、たけのこ、しょうが、キャベツ、きくらげ、しいたけ、もやし、にら	だいこん、しいたけ、しょうが、こんにゃく、にんじん、みかん
7(月) ひじき炒め	8(火) ピンズサラダ	9(水) 千切りイリチー	10(木) いわしみそ煮	11(金) チンジャオロース
ごはん、きのこ汁、牛乳	ごはん、大根のカレーいため、牛乳	ごはん、ゆし豆腐、牛乳	ごはん、肉じゃが、牛乳	ごはん、わかめスープ、牛乳
赤	牛乳、ふたにく、厚揚げ、高野豆腐、だいず、ひじき	牛乳、とうふ、ふたにく、かまぼこ、昆布	牛乳、ふたにく、厚揚げ、いわし、みそ	牛乳、とりにく、とうふ、ちくわ、わかめ、ふたにく
黄	こめ、三温糖、大豆油	こめ、大豆油	こめ、大豆油、じゃがいも	こめ、でんぶん、ごま油、三温糖
緑	しめじ、えのき、生しいたけ、だいこん、小松菜、ひじき、こんにゃく、にんじん	だいこん、にんじん、チンゲンサイ、きくらげ、にんにく、しょうが、ブロッコリー、カリフラワー、コーン	にんにく、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、あお豆	しいたけ、長ねぎ、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ごぼう

食べ物を無駄にしていますか?

10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことです。日本では1年間で600万トンを超える量が発生しています。このうち約半分は家庭からのものであり、私たち一人ひとりが食品を無駄にしないように意識して取り組むことが必要です。

今年5月、「食品ロスの削減の推進に関する法律」(食品ロス削減推進法)が交付され、食品ロス削減月間が定められました。

10月

21(月) ムンクグラー	22(火) 10月22日 即位礼正殿の儀 (即位の礼)	23(水) ごぼうサラダ	24(木) ふーイリチー	25(金) フルーツ杏仁
ごはん、イナムドゥチ、牛乳		ごはん、チキンと野菜のトマト煮、牛乳	ごはん、沖繩風みそ汁、牛乳	ごはん、きのこカレー、牛乳
赤		牛乳、脱脂粉乳、とりにく、だいず、ツナ缶	牛乳、ふたにく、厚揚げ、たまご、ツナ缶、ポークソーセージ、麩	牛乳、ふたにく、脱脂粉乳、寒天
黄		小麦粉、ショートニング、じゃがいも、三温糖、きな粉、大豆油	こめ、大豆油、じゃがいも	こめ、マーガリン、薄力粉、大豆油、じゃがいも、生クリーム
緑		とうがら、トマト、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、あお豆、にんにく、ごぼう、にんじん、きゅうり	えのき、チンゲンサイ、にんじん、キャベツ、ニラ	にんじん、たまねぎ、しめじ、えのき、マッシュルーム、あお豆、にんにく、パイナップル、みかん
28(月) きゅうりの梅あえ	29(火) ちくわ磯辺天ぷら	30(水) からし菜炒め	31(木) プロックリーソテー	
ごはん、とうがらの煮つけ、牛乳	ごはん、すき焼き、牛乳	ごはん、豚汁、牛乳	ごはん、ハンバーグスープ、牛乳	
赤	牛乳、ふたにく、ポークソーセージ、ボール天、厚揚げ、ツナ缶	牛乳、ふたにく、昆布、とうふ、ベーコン、ツナ缶、厚揚げ	牛乳、脱脂粉乳、とりにく、ウィンナーソーセージ	
黄	こめ、大豆油、三温糖	こめ、大豆油	小麦粉、砂糖、ショートニング、じゃがいも、大豆油、生クリーム、マーガリン	
緑	にんじん、とうがら、こんにゃく、きゅうり、もやし、うめびしお	にんにく、にんじん、はくさい、しょうが、パクチョイ、長ねぎ	からし菜、にんじん、だいこん、しいたけ、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、えのき	

※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。

給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします