

◇学校別内訳	豊崎小	948
豊見城小	642	682
とよみ小	707	864
長嶺小	551	636
座安小	507	849
上田小	792	5
伊良波小	704	8
	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	たんぱく質	脂肪
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。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 ご…ご ま 豆…大豆 肉…肉
卵…落花生(ピーナツ) 麦…小麦 か…かぶ・ナツ 豚…豚 豚肉 肉
鶏…鶏 肉 麦…ゼラチン も…もも も…も パ…パイン さ…さ

材料と体内ではたらき	
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★

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。

たんぱく質が多い食品!

鶏肉(ロース) 鶏肉(ささみ) 卵 納豆 さけ かつお

運動に大切な栄養素

お祝い

カルシウム・ビタミン類を意識しよう!

牛乳やドライフルーツなどを! 追加してみよう!

果物や野菜料理を1品追加してみよう!

激しい運動を行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豆、豆豚	3(火) フルーツ白玉 ごはん ハヤシライス ②豆、乳、豚、牛乳	4(水) ホイコーロー ごはん 春雨スープ ②豆、豆、鶏、豚、り	5(木) 揚げぎょうざ ごはん マーボー冬瓜 ②豆、豆、牛、豚、せ、鶏、り	6(金) <米朝(トーチ)> ごはん クーフィリチー ②豆、豆、豚、鶏、り へちまのみそ汁
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、こんにゃく、ニンニク	赤 牛乳、豚肉、だいた、脱脂粉乳、チーズパウダー 黄 こめ、じゃがいも、マ、ガ、リ、大、豆、油、ご、む、ぎ、こ、ハ、ヤ、シ、ル、ウ、白、玉、だ、ん、ご 緑 にんじん、たまねぎ、しめじ、わか、げ、も、も、み、かん、青、ま、め、ク、チ、ヤ、ズ、ニ、ン、ニ、ク、ハ、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、三温糖 緑 大根、にんじん、しょうが、ニンニク、キ、ハ、ハ、ビ、ー、マ、ン、干、し、し、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、ごむぎこ 緑 にんじん、たまねぎ、とうがら、きくらげ、しょうが、キ、ハ、ハ、ビ、ー、マ、ン、干、し、し、た、け、の、こ	赤 牛乳、豚肉、わかめ、とうふ、みそ、こんぶ、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、コ、コ、ウ
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豆、豚	10(火) ピピンパ ごはん もずくスープ ②豆、豆	11(水) スクラブルリッグ ごはん コンソメスープ ②豆、乳、豚、鶏、り	12(木) <きびなごの南蛮漬け> ごはん お月見だんご ②豆、豆、こ 厚揚げのカレー煮 ②豆、豆、牛、鶏、豚、り	13(金) <十五夜> ごはん お月見だんご ②豆、豆、こ ひじきのツナ和え ②豆、豆、小、の、み、ア、モ 鶏汁
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、干ししいたげ、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、ヒヨコマチ、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、キ、ハ、ハ、ビ、ー、マ、ン、干、し、し、た、け、の、こ、小、松、菜、し、め、じ、青、ま、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、干ししいたげ	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、大麥粉、水あめ、アックアマヨネーズ 緑 にんじん、大根、もやし、小松菜、きゅうり、キ、ハ、ハ
16(月) 敬老の日 	17(火) かぼちゃのそぼろ煮 ごはん 魚汁 ②豆、豆	18(水) キャベツのガーリック炒め ごはん コッペパン ②豆、豆、乳 ミートボールシチュー ②豆、豆、豚、鶏、り	19(木) 黒米ごはん ごはん チムシン汁 ②豆、豚	20(金) じゃが豚キムチ ごはん 中華スープ ②豆、豆、豚
赤 牛乳、たら、わかめ、鶏肉、あつあげ 黄 こめ、大豆油、三温糖、でんぷん 緑 白菜、にんじん、しょうが、かぼちゃ、たまねぎ、グリーンピース	赤 牛乳、豚肉、とうふ、いわし、青のり、わかめ、ツナ、チリメン、海藻ミックス 黄 里芋、こめ、ごま、三温糖、小麦粉、小麦油、でんぷん、米粉 緑 大根、にんじん、しょうが、ごぼう、干ししいたげ、白菜、小松菜、キ、ハ、ハ、ビ、ー、マ、ン、フ、ロ、ク、コ、ー	赤 牛乳、豚肉、だいた、脱脂粉乳、ヨーグルト、黒豆 黄 こめ、じゃがいも、マ、ガ、リ、大、豆、油、ご、む、ぎ、こ、生、ク、ル、ー、ム、セ、リ、ー 緑 にんじん、たまねぎ、もも、バ、イ、ン、み、かん、青、ま、め、りんご、ジュース、ニンニク	赤 牛乳、豚肉、レバー、みそ、白かまぼこ 黄 こめ、黒米、じゃがいも、三温糖、大豆油 緑 にんじん、だいこん、長ねぎ、ごぼう、小松菜、しょうが	赤 牛乳、鶏肉、豚肉、あつあげ 黄 こめ、でんぷん、三温糖、大豆油、じゃがいも 緑 こまつな、にんじん、だいこん、白菜キムチ、長ねぎ、たまねぎ、こんにゃく、グリーンピース
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) 一口わし磯部揚げ ごはん いものこ汁 ②豆、豆、豚	25(水) フルーツヨーグルト ごはん チキンカレー ②豆、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豆	27(金) ひじきの彩り炒め ごはん 冬瓜のすまし汁 ②豆、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豆、豆、豚、こ	赤 牛乳、とうふ、豚肉、ちきあぎ 黄 こめ、大豆油、でんぷん、三温糖、ごま油、さつまいも、アーモンド 緑 たけのこ、白菜、ヤングコーン、小松菜、にんじん、たまねぎ、しょうが、もやし	赤 牛乳、鶏肉、だいた、脱脂粉乳、ヨーグルト、黒豆 黄 こめ、じゃがいも、マ、ガ、リ、大、豆、油、ご、む、ぎ、こ、生、ク、ル、ー、ム、セ、リ、ー 緑 にんじん、たまねぎ、もも、バ、イ、ン、み、かん、青、ま、め、りんご、ジュース、ニンニク	赤 牛乳、たまご、ツナ、ゆし豆腐、みそ 黄 こめ、大豆油 緑 にんじん、キ、ハ、ハ、ビ、ー、マ、ン、も、やし、に、ら、ね、ぎ、ニ、ン、ニ、ク	赤 牛乳、とりにく、アーサー、ひじき、うすあげ、だいた 黄 こめ、大豆油、でんぷん、三温糖 緑 たまねぎ、にんじん、とうがら、しょうが、コ、コ、ウ、も、やし、ビ、ー、マ、ン

間違った食べ方を避けて!

この食には適量や調理の仕方など、間違っているところがあります。いくつか間違っているか調べて、正しい食べ方をかいてみましょう。

試合前後の食事は?

試合前	当日	試合後
いつよりおかずを少なくめし、ごはんを多く食べよう。油っぽい料理はさけるようにしましょう。	試合当日は、3~4時間前までに食事をすませるようにします。内容はおにぎりやパン、バナナなど炭水化物が多く含まれたものを食べます。	疲労回復のために炭水化物やたんぱく質・ビタミン類・ミネラルを補給します。消化がよい適量料理や果物などをとるようにしましょう。

※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。