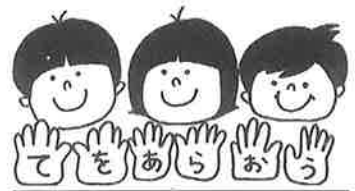


10月の予定献立表



学校別内訳	児童数	職員数	合計
豊見城小	709	897	
とよみ小	689	632	
長瀬小	553	951	
宮安小	534	10	
上田小	878	50	
伊良波小	636	1833	
豊見城小	855		
ゆたか小	749		

学校給食の栄養基準量	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学校	650kcal	26.8g	18g
中学校	830kcal	34.3g	23.1g

アレルギー対象原材料を含みます。アモ…アーモンド 牛…牛 肉…肉 ア…アサリ り…りん ご…ご

卵…卵	オ…オレンジ	乳…乳及び乳製品	や…やまいも	ご…ご	ま…ま	豆…大豆	大…大豆
鶏…鶏	肉…肉	麦…小麦	カ…カ	ユ…ユ	マ…マンゴ	豚…豚	肉…肉
ビ…落花生(ピーナツ)	ゼ…ゼラチン	も…も	も…も	パ…パ	パ…パ	さ…さ	さ…さ

材料と体内でのたらしき

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	からだの調子をとのえる。

10月栄養指導目標

丈夫な体をつくらう

バランスのよい食事で力を発揮しよう!

健康な体をつくり、運動や勉強にしっかり取り組むためには、栄養バランスのとれた食事を毎日規則正しくとることが大切です。主食・主菜・副菜の3つをそろえることを基本に、牛乳・乳製品や果物で不足しがちな栄養素を補いましょう。

材料と体内でのたらしき

主食	ごはん、おにぎり、食パン、ロールパン	ハンバーグ	目玉焼き、冷ややっこ	主菜	大肉・魚・豆腐・調理卵
副菜	野菜サラダ、具だくさんの汁物、ひじきの煮物	具だくさんの汁物	ほうれん草のおひたし	副菜	野菜・きのこ
デザート	お菓子、ヨーグルト、チーズ	ヨーグルト	チーズ	デザート	牛乳・乳製品

たんぱく質

成長期の今、大切な栄養素

筋肉や血液、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。食品に含まれている、たんぱく質は種類も量もさまざまです。肉ばかり、魚ばかりに偏らず3回の食事で動物性と植物性のたんぱく質を含む食品をしっかりとるようにしましょう。

1(金) 1学期後半終業

石垣の塩ちんすこう、もずく丼(具)、麦ごはん、ゆし豆腐

赤	牛乳、もずく、豚肉、鶏肉、ゆし豆腐、みそ
黄	こめ、小麦粉、大豆油、三温糖、てんぷん、砂糖、ラード、ショートニング
緑	にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン、ねぎ、さんとうさい、しょうが、にんにく

4(月) ミルク(ココア)

青切みかん、クレープイリチー、なかもみ汁、ごはん

赤	牛乳、豚肉、なかもみ、鶏肉、かまぼこ、こんぶ
黄	こめ、三温糖、大豆油、ミルク、ココア、砂糖
緑	にんじん、しいたけ、こんにゃく、しょうが、みかん、たけのこ

5(火) かぼちゃ天ぷら

もちぎひごはん、豚肉としらたき炒め

赤	牛乳、豚肉、厚揚げ
黄	こめ、もちぎひ、小麦粉、大豆油、三温糖、てんぷん
緑	にんじん、たまねぎ、はくさい、こまつな、にんにく、こんにゃく、かぼちゃ

6(水) チリピーンズ

桑の実ジャム、コッペパン、白菜のクリーム煮

赤	牛乳、鶏肉、豚肉、白いんげん豆、高野豆腐、脱脂粉乳
黄	小麦粉、マーガリン、三温糖、大豆油、砂糖、ショートニング、生クリーム
緑	にんじん、たまねぎ、はくさい、アサゲ、トマト、マッシュルーム、しめじ、ピーマン、くわい、にんにく、シークワーサー

7(木) マンクワーツ

蒸しケーキ、麦ごはん、うちなーみそ汁

赤	牛乳、豚肉、ボーク、厚揚げ、チキアギ、わかめ、みそ、鶏肉
黄	こめ、麦、じゃがいも、大豆油、小麦粉、黒糖
緑	にんじん、だいこん、こまつな、しいたけ、こんにゃく、からし、えのきたけ、長ねぎ

8(金) 1学期後半終業

ブルーベリーゼリー、魚の野菜あんかけ、沢煮焼、わかめごはん

赤	牛乳、豚肉、鶏肉、ほき、油あげ、わかめ
黄	こめ、小麦粉、大豆油、三温糖、てんぷん、砂糖
緑	にんじん、だいこん、ごぼう、たけのこ、しいたけ、たまねぎ、ピーマン、えのきたけ、しょうが、こまつな、ブルーベリー、りんご果汁

10月は食品削減月間

育みたい。食べ物を大切にしよう。食費を削減しよう。地域で生産されたものを選び、世界の食料問題に目を向ける。

12(火) 中学校のみ給食有

そばろ(具)、ごはん、ヘチマのみそ汁

赤	牛乳、豚肉、鶏肉、卵、高野豆腐、鶏レバー、とうふ、みそ、大豆
黄	こめ、大豆油、三温糖
緑	にんじん、へちま、こまつな、たまねぎ、あお豆、しょうが、えのきたけ、パイン

13(水) 中学校のみ給食有

バーガーパン、ハンバーグ、ケチャップコンソメスープ

赤	牛乳、豚肉、ベーコン、鶏肉、脱脂粉乳、小麦たんぱく
黄	ショートニング、大豆油、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マーガリン、コールスロートレッシング、パン粉
緑	にんじん、たまねぎ、きゅうり、トマト、あお豆、とうがん、赤ピーマン

14(木) 毎月第3木曜日は琉球料理の日

ブチたい焼き、鶏肉と冬瓜の汁

赤	牛乳、豚肉、鶏肉、こんぶ、チキアギ、あずき
黄	こめ、麦、三温糖、砂糖、大豆油、小麦粉、てんぷん
緑	にんじん、とうがん、パパイア、きくらげ、ねぎ、しょうが、しいたけ、にら、にんにく、こんにゃく

15(金) さばのゆずみそ煮

カーブチー、豆腐チャンプルー

赤	鶏肉、豚肉、豆腐、ベーコン、さば、みそ、チキアギ
黄	こめ、砂糖、大豆油、米粉
緑	にんじん、からし、きゅうり、ゆず、にんにく、カーブチー

18(月) 豆とポテトのサラダ

りんごタルト、スパゲッティ(麺)、マードソース(具)

赤	牛乳、牛乳、豚肉、高野豆腐、大豆、キドニー豆、ひよこ豆、マロニエ、ハム、豆腐
黄	スパゲッティ(小麦)、じゃがいも、小麦粉、砂糖、米粉、植物油、ノンユグマソース、オリーブ油
緑	にんじん、たまねぎ、せり、ピーマン、にんにく、トマト、プロコウリ、コーン、マッシュルーム、りんご

19(火) 県産紅いも無償提供事業

ウムニー、ごはん、大根の煮つけ

赤	牛乳、豚肉、ボーク、かまぼこ、こんぶ、厚揚げ、うずらのたまご
黄	こめ、紅いも、もち粉、大豆油、三温糖
緑	にんじん、だいこん、こんにゃく、あお豆、シークワーサー果汁

20(水) プロコウリサラダ

揚げパン、ハンバーグ、コッペパン

赤	牛乳、鶏肉、豚肉、あさり、ハム、脱脂粉乳、白豆腐、きな粉
黄	じゃがいも、小麦粉、マーガリン、三温糖、大豆油、黒糖、ショートニング、まぐろ、水あめ、砂糖、ミルク、ココア
緑	にんじん、たまねぎ、プロコウリ、にんにく、あお豆、カリフラワー、赤ピーマン、コーン、パプリカ、マッシュルーム

21(木) 人参しりしり

納豆、ごはん、魚汁

赤	牛乳、卵、ツナ、しいら、みそ、納豆、豆腐
黄	こめ、大豆油、砂糖、水あめ
緑	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にら、とうがん、こまつな、しょうが、長ねぎ

22(金) フルーツヨーグルト

カーブチー、ごはん、ポークカレー

赤	牛乳、豚肉、ひよこ豆、脱脂粉乳、鶏レバー、ヨーグルト、黒大豆
黄	こめ、麦、大豆油、じゃがいも、砂糖、小麦粉、マーガリン、生クリーム
緑	にんじん、たまねぎ、しめじ、かぼちゃ、もやし、にんにく、みかん、パイン、アロエ、トマト

25(月) 春さめの中華サラダ

ごはん、マーボーなす

赤	牛乳、豚肉、豆腐、鶏肉、牛肉、ハム、みそ
黄	こめ、大豆油、砂糖、てんぷん、ごま油、春さめ、ごま、三温糖
緑	にんじん、しいたけ、なす、たけのこ、しいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく、きくらげ、もやし、コーン、ほうろ、たまねぎ

26(火) 筑前煮

ごはん、すまし汁

赤	牛乳、鶏肉、豆腐、ちくわ、うずらのたまご、わかめ
黄	こめ、もち米、栗、砂糖、大豆油、三温糖、里いも
緑	にんじん、ごぼう、たけのこ、しいたけ、ねぎ、こんにゃく、あお豆、オレンジ、れんこん

27(水) 豚肉のチンジャオロースー

ごはん、きのこスープ

赤	牛乳、豚肉、鶏肉、魚そうめん
黄	こめ、大豆油、てんぷん、三温糖
緑	にんじん、たまねぎ、たけのこ、こまつな、だいこん、ピーマン、しいたけ、えのきたけ、にんにく

28(木) きゅうりの和え物

ごはん、豚汁

赤	牛乳、豚肉、さんま、豆腐、ツナ、わかめ、みそ、鶏肉
黄	こめ、じゃがいも、里いも、大豆油、小麦粉、てんぷん、三温糖、水あめ
緑	にんじん、だいこん、こまつな、長ねぎ、しいたけ、きゅうり、たんかん、しょうが、はくさい

29(金) ごぼうサラダ

キャロットピラフ、パンクンスープ

赤	牛乳、鶏肉、ツナ、ちくわ、豚肉、脱脂粉乳
黄	こめ、大豆油、小麦粉、マーガリン、生クリーム、ごま、植物油
緑	にんじん、たまねぎ、コーン、にんにく、かぼちゃ、パセリ、ごぼう、きゅうり、赤ピーマン

★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。