

学校別内訳			
豊見城小	709	豊見城中	897
とよみ小	689	長洲中	632
長嶺小	553	伊良波中	951
座安小	534	とよみ教室	10
上田小	878	給食センター	50
伊良波小	636	合計	8133
豊崎小	855		
ゆたか小	749		

令和3年 豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)

11月の予定献立表



学校給食の栄養基準量			
小学校	650kcal	26.8g	18g
中学校	830kcal	34.3g	23.1g

ア…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
鶏…鶏	肉…肉	麦…小麦	か…かぶ	ナツ…ナツ	マ…マンゴ	豚…豚
ビ…落花生(ピーナツ)	ゼ…ゼラチン	も…も	も…も	バ…バイン	さ…さ	り…りん
						エ…エイ
						イ…イ
						カ…カ
						バ…バナ
						ナ…ナ

材料と体内でのはたらき	
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。

11月5日は津波防災の日

「防災食 救給カレー」が豊見城市の給食に初登場します! 献立は救給カレー、炊き出しの際によく提供される汁物(野菜スープ)、災害時にすぐ食べられる缶詰を使ったフルーツボンチです。(中学校のみ上記にプラス黒糖パン)

災害はいつ起こるかわかりません。自分の命が守れるように、日頃から防災の意識を持って過ごしたいですね。

災害に備えて...

新聞紙が食器に变身!

災害時は水がとても貴重です。使った食器を洗うことが難しいので、新聞紙でコップを作り、中にポリ袋を入れることで簡単に食器を作ることができます。新聞紙は保温性が高く、料理も冷めにくいです。使用する際はヤケド等に気を付けてください。

汁物にも使えます!

<p>1(月) 豚キムチ丼 (具) 豚、豆、麦、り、ごはんとろろ</p> <p>牛乳</p> <p>赤 牛乳、豚肉、絹揚げ、タラ</p> <p>黄 こめ、三温糖、てん粉、大豆油、さつまいも、小麦粉、砂糖、マーガリン、パン粉、なたね油</p> <p>緑 白米キムチ、白菜、パクチョイ、にんじん、きくらげ、大根、えのき、長ねぎ、にんにく、レーズン</p>	<p>2(火) 野菜ちゃんぷる ごはん もずくのみそ汁</p> <p>牛乳</p> <p>赤 牛乳、もずく、鶏肉、みそ、豚肉、厚揚げ、チキアギ</p> <p>黄 こめ、大豆油</p> <p>緑 大根、えのき、長ねぎ、にんじん、にら、キャベツ、もやし、きくらげ、にんにく</p>	<p>3(水) 文化の日 今日の日玉食材! 100 紅芋ペースト (ジャイアンシチュー) 紅芋タルト 紅芋(チキンカレー)</p> <p>牛乳</p> <p>赤 牛乳、豚肉、鶏肉、白豆腐、白いんげん豆、ツナ</p> <p>黄 小麦粉、砂糖、ショートニング、紅芋、じゃがいも、大豆油、マーガリン、生クリーム、すりごま</p> <p>緑 にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、プロコラー、マッシュルーム、アスパラガス、きゅうり、コーン</p>	<p>4(木) 春巻き 八宝菜 ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>赤 牛乳、豚肉、なると、うずら卵、鶏肉</p> <p>黄 こめ、大豆油、てん粉、はるさめ、砂糖、小麦粉、水あめ、砂糖</p> <p>緑 にんにく、にんじん、たまねぎ、白菜、小松菜、ヤングコーン、たけのこ、きくらげ、しいたけ、しょうが、キャベツ、ねぎ</p>	<p>5(金) 津波防災の日 救給カレー フルーツボンチ 黒糖パン (中学生のみ) 野菜スープ</p> <p>牛乳</p> <p>赤 牛乳、脱脂粉乳、ベーコン、鶏肉、豆乳</p> <p>黄 小麦粉、砂糖、ショートニング、黒糖、糖蜜、粉あめ、じゃがいも、カクテルゼリー、こめ、植物油</p> <p>緑 たまねぎ、にんじん、キャベツ、もも、薄なし、トマト、ほうろ、パイン、チェリー、アロエ、みかん、コーン、しいたけ</p>
<p>8(月) いい歯の日 五目きんぴら かみかみ カワハギフライ しそごはん 八宝汁</p> <p>牛乳</p> <p>赤 牛乳、豚肉、絹揚げ、チキアギ、カワハギ</p> <p>黄 こめ、砂糖、てん粉、ごま、三温糖、大豆油、ごま油、小麦粉、パン粉</p> <p>緑 しょうが、たけのこ、白菜、しいたけ、冬瓜、にんじん、しよが、ごぼう、れんこん、こんにやく</p>	<p>9(火) 千草焼き ごはん すき焼き風</p> <p>牛乳</p> <p>赤 牛乳、豚肉、豆腐、卵、鶏肉、チーズ</p> <p>黄 こめ、三温糖、大豆油、なたね油、砂糖、てん粉</p> <p>緑 にんにく、にんじん、白菜、小松菜、長ねぎ、たまねぎ、ほうれん草、しいたけ、こんにやく</p>	<p>10(水) アスパラサラダ なかよしパン ジャイアン(紅芋)シチュー</p> <p>牛乳</p> <p>赤 牛乳、豚肉、鶏肉、白豆腐、白いんげん豆、ツナ</p> <p>黄 小麦粉、砂糖、ショートニング、紅芋、じゃがいも、大豆油、マーガリン、生クリーム、すりごま</p> <p>緑 にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、プロコラー、マッシュルーム、アスパラガス、きゅうり、コーン</p>	<p>11(木) ミニコック ワッフル ビビンバ丼(具) わかめスープ</p> <p>牛乳</p> <p>赤 牛乳、鶏肉、わかめ、豚肉、ハム、高野豆腐、脱脂粉乳、卵</p> <p>黄 こめ、てん粉、ごま、ごま油、三温糖、小麦粉、砂糖、なたね油、水あめ、バター、植物油、ねぎ油</p> <p>緑 にんじん、えのき、長ねぎ、にんにく、パクチョイ、しょうが</p>	<p>12(金) フーイリチー オレンジ1/4 ごはん イナムドゥウ</p> <p>牛乳</p> <p>赤 牛乳、豚肉、かまぼこ、みそ、ふ(小麦粉)、卵、ポーク、ツナ</p> <p>黄 こめ、大豆油、植物油</p> <p>緑 しいたけ、こんにやく、にんじん、キャベツ、もやし、にら、オレンジ</p>
<p>15(月) みかん さんまおかか煮 ごはん 肉じゃが</p> <p>牛乳</p> <p>赤 牛乳、豚肉、油揚げ、さんま、刷り筋</p> <p>黄 こめ、三温糖、大豆油、じゃがいも、水あめ、てん粉、砂糖</p> <p>緑 にんにく、にんじん、たまねぎ、あお豆、こんにやく、しょうが、みかん</p>	<p>16(火) いい芋(しいたけ)の日 紅芋タルト 厚揚げの炒め煮 わかめごはん 魚のみそ汁</p> <p>牛乳</p> <p>赤 牛乳、しいら、みそ、厚揚げ、鶏肉、卵、わかめ、寒天</p> <p>黄 こめ、大豆油、三温糖、紅芋、砂糖、小麦粉、バター</p> <p>緑 大根、にんじん、チンゲン菜、しょうが、冬瓜、きくらげ、小松菜、にんにく</p>	<p>17(水) チリコンカン きなこ揚げパン コップパン</p> <p>牛乳</p> <p>赤 牛乳、脱脂粉乳、きなこ、鞋、白豆腐、白いんげん豆、鶏肉、大豆、レッドパニー、金時豆、卵肉、高野豆腐、鶏レバー、もろこし</p> <p>黄 小麦粉、砂糖、ショートニング、大豆油、三温糖、黒糖、さつまいも、マーガリン、生クリーム</p> <p>緑 にんじん、たまねぎ、白菜、しめじ、マッシュルーム、アスパラガス、にんにく、トマト</p>	<p>18(木) 毎月第3木曜日は 地球料理の日 千切りイリチー チムシンジ</p> <p>牛乳</p> <p>赤 牛乳、豚肉、豚レバー、みそ、昆布、チキアギ、もずく</p> <p>黄 こめ、じゃがいも、大豆油、三温糖、砂糖</p> <p>緑 にんじん、長ねぎ、千切大根、こんにやく、シークワーサー</p>	<p>19(金) ミートボール酢豚 ごはん 中華コーンスープ</p> <p>牛乳</p> <p>赤 牛乳、鶏肉、わかめ、ミートボール、絹揚げ</p> <p>黄 こめ、てん粉、ごま、ごま油、三温糖、大豆油</p> <p>緑 大根、長ねぎ、コーン、にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、しょうが、トマト</p>
<p>22(月) チーズ大福 親子丼 具だくさんみそ汁</p> <p>牛乳</p> <p>赤 牛乳、豚肉、みそ、鶏肉、かまぼこ、卵、チーズ</p> <p>黄 こめ、じゃがいも、大豆油、三温糖、砂糖、もろこし、てん粉、なたね油</p> <p>緑 大根、えのき、にんじん、チンゲン菜、にんにく、たまねぎ、キャベツ、グリーンピース</p>	<p>11月23日 勤労感謝の日 食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。</p>	<p>24(水) 和食の日 ひじきと野菜の豆腐揚げ ごはん けんちん汁</p> <p>牛乳</p> <p>赤 牛乳、油揚げ、豆腐、牛肉、魚肉すり身、卵、大豆、ヨーグルト</p> <p>黄 こめ、三温糖、ごま、大豆油、ごま油、植物油、砂糖、てん粉</p> <p>緑 大根、にんじん、長ねぎ、しいたけ、しょうが、ごぼう、こんにやく、小松菜、あお豆、たまねぎ</p>	<p>25(木) シュウマイ グレープフルーツ 中華あんかけそば</p> <p>牛乳</p> <p>赤 牛乳、豚肉、なると、鶏肉</p> <p>黄 ごま油、てん粉、大豆油、小麦粉、植物油、砂糖、水あめ、なたね油</p> <p>緑 にんにく、きくらげ、たけのこ、コーン、にんじん、白菜、チンゲン菜、しょうが、たまねぎ、グレープフルーツ</p>	<p>26(金) フルーツ白玉 中華あんかけそば(具) 中華麺 麦ごはん チキンカレー</p> <p>牛乳</p> <p>赤 牛乳、鶏肉、鶏レバー、ひよこ豆、脱脂粉乳</p> <p>黄 こめ、無任パン麦、てん粉、三温糖、大豆油</p> <p>緑 にんじん、たまねぎ、しめじ、かぼちゃ、にんにく、トマト、みかん、もも、アロエ</p>
<p>29(月) いい肉の日 焼肉丼(具) 焼肉(具) 麦ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>赤 牛乳、鶏肉、ちくわ、豚肉</p> <p>黄 こめ、無任パン麦、てん粉、三温糖、大豆油</p> <p>緑 えのき、しいたけ、大根、小松菜、しょうが、にんにく、パクチョイ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、こんにやく、シークワーサー</p>	<p>30(火) 姉妹都市献立の日 きのこ炊込みごはん めひかりフライ(小)1尾(中)2尾 きのこごはん ヨーグルト 里芋のみそ汁</p> <p>牛乳</p> <p>赤 牛乳、鶏肉、油揚げ、豚肉、みそ、めひかり、大豆、ヨーグルト</p> <p>黄 こめ、無任パン麦、大豆油、里芋、パン粉、小麦粉、米粉、植物油、砂糖</p> <p>緑 にんじん、しいたけ、しめじ、おろし大根、えのき、チンゲン菜、ひらたけ、ごぼう、エリンギ、なめこ、くるあびたけ</p>	<p>11月 栄養指導目標 炭水化物の働きを知ろう! Carbohydrate 炭水化物(糖質)はおもにエネルギー源になる栄養素です。米やパン、めん、いもなどに多く含まれていて、1gあたり約4kcalのエネルギーを生み出します。わたしたちがおもに主食から毎日摂取する炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、体の各器官へ運ばれます。特に、脳のエネルギー源はブドウ糖だけです。集中力を高めて勉強するために炭水化物はとても大切な栄養素なのです。</p>	<p>炭水化物 炭水化物が 多い食べ物 大集合!</p>	

給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします

★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。