

◇学校別内訳◇	828	876
上田小	豊島城中	570
長嶽小	長嶽中	537
豊島城小	伊良波中	666
伊良波小	給食センター	918
とよみ小	合計	709
豊岡小		
ゆたか小		

令和2年 豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)

10月の予定献立表

ア... アレルギー対象原材を含みます。アモ...アーモンド 牛...牛 肉...肉 豆...大豆
 卵...卵 オ...オレジン 乳...乳及び乳製品 や...やまいちご ...ご 大...大豆
 鶏...鶏 肉...肉 マ...マ 麦...小麦 カ...カシュ(ナッツ) マ...マシロ 豚...豚
 ヒ...ヒノキ(ピーナツ) セ...セラチン も...も も...も パ...パイン

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 からだの調子をとのええる。

マンゴー給食
 があります!

えいようしどうもくひよう
10月栄養指導目標
 丈夫なからだをつくる
植物性たんぱく

日本型食生活を支える
ベストカップル

新型コロナウイルスの感染拡大により市場で販売されなかつた県産マンゴーをJAさんのご協力で全県の希望する市町村の給食で提供することになりました。豊見城市は、下記の日程で実施致します。

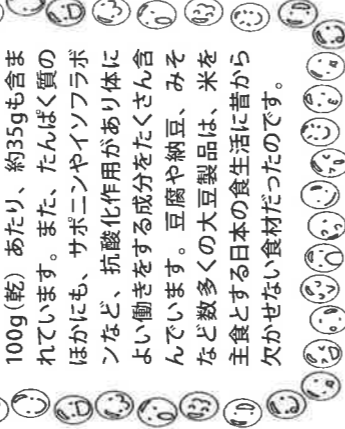
10月5日(月) 小学校
10月6日(火) 中学校
 の提供になります。
 ※マンゴーアレルギー児童生徒にはみかんを提供いたします。

たんぱく質
 ニもっとも大切なもの??
 たんぱく質は、英語では「protein」(プロテイン)といい、由来はギリシャ語のプロテインオスで一番大切なもの、第一人者という意味があります。

大豆は体内でつくることができない必須アミノ酸のリジンが多く含んでいます。主食である米(精白米)にはリジンが少ないので、リジンが豊富な大豆や大豆製品と一緒に食べるとアミノ酸バランスがよくなります。そのため、和食の基本であるごはんとみそ汁の組みあわせは理にかなっているのです。



大豆は畑の肉と呼ばれるほど、たんぱく質が多い食品で、100g(乾)あたり、約35gも含まれています。また、たんぱく質のほかにも、サポニンやインフラボなど、抗酸化作用があり体によい働きをする成分をたくさん含んでいます。豆腐や納豆、みそなど数多くの大豆製品は、米を主食とする日本の食生活に昔から欠かせない食材だったのでした。



5(月)	牛乳 カットマンゴ (小学校のみ)	肉そぼろ 大豆、豆腐、鶏卵	みそ汁 大豆、豆腐、鶏卵	牛乳	カットマンゴ 小学校のみ	ごはん 小麦	赤
6(火)	牛乳	もずく丼 大豆、鶏卵、豆腐	すまし汁 大豆、鶏卵、豆腐	牛乳	揚げ餅 小麦、大豆、ごま	ごはんと豆 大豆、鶏卵、豆腐	赤
7(水)	牛乳	揚げ餅 小麦、大豆、ごま	ごはんと豆 大豆、鶏卵、豆腐	牛乳	揚げ餅 小麦、大豆、ごま	ごはんと豆 大豆、鶏卵、豆腐	赤
8(木)	牛乳	フライリチャー 大豆、鶏卵、豆腐	アーサー汁 大豆、鶏卵、豆腐	牛乳	フーリリチャー 大豆、鶏卵、豆腐	ごはん 小麦	赤
9(金)	牛乳	筑前煮 大豆、鶏卵、豆腐	きのこ汁 豆腐、豆腐、鶏卵	牛乳	筑前煮 大豆、鶏卵、豆腐	きのこ汁 豆腐、豆腐、鶏卵	赤
10(土)	牛乳	カレーライス 小麦、鶏卵、大豆、牛乳	ハヤシライス 小麦、鶏卵、大豆、牛乳	牛乳	カレーライス 小麦、鶏卵、大豆、牛乳	ごはん 小麦	赤
11(日)	牛乳	カレーライス 小麦、鶏卵、大豆、牛乳	ハヤシライス 小麦、鶏卵、大豆、牛乳	牛乳	カレーライス 小麦、鶏卵、大豆、牛乳	ごはん 小麦	赤
12(月)	牛乳	カラフル白玉 小麦、豆腐	チキンカレー 小麦、鶏卵、豆腐	牛乳	カラフル白玉 小麦、豆腐	ごはん 小麦	赤
13(火)	牛乳	ひじきの佃煮 小麦、ごま	ごはん 小麦	牛乳	ひじきの佃煮 小麦、ごま	ごはん 小麦	赤
14(水)	牛乳	わかめごはん 小麦	肉じゃが 大豆、鶏卵、豆腐	牛乳	五目厚焼き団子 大豆、鶏卵、ごま	ごはん 小麦	赤
15(木)	牛乳	ヌクグラー 小麦、豆腐、鶏卵	ゆし豆腐 大豆、鶏卵、豆腐	牛乳	ヌクグラー 小麦、豆腐、鶏卵	ごはん 小麦	赤
16(金)	牛乳	わかめスープ 大豆、豆腐、鶏卵	回鍋肉 豆腐、豆腐、ごま	牛乳	わかめスープ 大豆、豆腐、鶏卵	ごはん 小麦	赤
17(土)	牛乳	わかめスープ 大豆、豆腐、鶏卵	回鍋肉 豆腐、豆腐、ごま	牛乳	わかめスープ 大豆、豆腐、鶏卵	ごはん 小麦	赤
18(日)	牛乳	わかめスープ 大豆、豆腐、鶏卵	回鍋肉 豆腐、豆腐、ごま	牛乳	わかめスープ 大豆、豆腐、鶏卵	ごはん 小麦	赤
19(月)	牛乳	フルーツヨーグルト ヨーグルト、豆腐	ハヤシライス 小麦、鶏卵、大豆、牛乳	牛乳	フルーツヨーグルト ヨーグルト、豆腐	ごはん 小麦	赤
20(火)	牛乳	厚揚げの カレー炒め 豆腐、鶏卵、豆腐	魚そめ汁 大豆、鶏卵、豆腐	牛乳	厚揚げの カレー炒め 豆腐、鶏卵、豆腐	ごはん 小麦	赤
21(水)	牛乳	サバの 甘酢あんかけ 豆腐、鶏卵、ごま	豚汁 豆腐、鶏卵、豆腐	牛乳	サバの 甘酢あんかけ 豆腐、鶏卵、ごま	ごはん 小麦	赤
22(木)	牛乳	ドライカレー 豆腐、鶏卵、豆腐	白米とペーコン のスープ 豆腐、鶏卵、豆腐	牛乳	ドライカレー 豆腐、鶏卵、豆腐	ごはん 小麦	赤
23(金)	牛乳	みかん 干切リチャー 豆腐、鶏卵、豆腐	シカドムチ 豆腐、豆腐、鶏卵	牛乳	みかん 干切リチャー 豆腐、鶏卵、豆腐	ごはん 小麦	赤
24(土)	牛乳	みかん 干切リチャー 豆腐、鶏卵、豆腐	シカドムチ 豆腐、豆腐、鶏卵	牛乳	みかん 干切リチャー 豆腐、鶏卵、豆腐	ごはん 小麦	赤
25(日)	牛乳	みかん 干切リチャー 豆腐、鶏卵、豆腐	シカドムチ 豆腐、豆腐、鶏卵	牛乳	みかん 干切リチャー 豆腐、鶏卵、豆腐	ごはん 小麦	赤
26(月)	牛乳	ハワイヤサラダ 豆腐、豆腐、ごま	メンチカツ 豆腐、鶏卵、豆腐	牛乳	ハワイヤサラダ 豆腐、豆腐、ごま	ごはん 小麦	赤
27(火)	牛乳	ごぼうと豚肉炒め 豆腐、鶏卵、豆腐	とうがんとおぼろ汁 豆腐、鶏卵、豆腐	牛乳	ごぼうと豚肉炒め 豆腐、鶏卵、豆腐	ごはん 小麦	赤
28(水)	牛乳	ココア揚げパン 豆腐、鶏卵、豆腐	ミネストローネ 豆腐、鶏卵、豆腐	牛乳	ココア揚げパン 豆腐、鶏卵、豆腐	ごはん 小麦	赤
29(木)	牛乳	きんぴらごぼう 豆腐、鶏卵、豆腐	さつまいも汁 豆腐、鶏卵、豆腐	牛乳	きんぴらごぼう 豆腐、鶏卵、豆腐	ごはん 小麦	赤
30(金)	牛乳	かぼちゃ やき肉フライ 豆腐、鶏卵、豆腐	大根汁 豆腐、豆腐、鶏卵	牛乳	かぼちゃ やき肉フライ 豆腐、鶏卵、豆腐	ごはん 小麦	赤

★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日までに納められます。毎月10日までに納められます。毎月10日までに納められます。毎月10日までに納められます。

