

◇学校別内訳◇			
上田小	991	豊見城中	1,014
長嶺小	564	長嶺中	624
座安小	513	伊良波中	580
豊見城小	706	豊崎中	405
伊良波小	515	給食センター	59
とよみ小	704	とよむ教室	7
豊崎小	742	★合計	8,176
ゆたか小	752		

令和7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	学 校	E エネルギー	P たんぱく質	F 脂 肪
給食の 栄 養 基準量	小学校	650kcal	21.1～32.5g	14.4～21.7g
	中学校	830kcal	27.0～41.5g	18.4～27.7g



※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「食品詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認して下さい。
 ※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。



こんだて	1(月) 防災の日 牛乳 いわしのみぞれ煮 ごはん よせなべ風	2(火) くきわかめ 牛乳 茎わかめ和え ごはん マーボーだいこん	3(水) ハワイ移民125周年 牛乳 ごぼうサラダ ココアあげパン (豊崎小・座安小・豊見城小・伊良波小) コッペパン (上記以外の学校) ごはん ポルチギー ビーンズスープ	4(木) 世界陸上日本開催 牛乳 国産抹茶プリン 島野菜ンブシー ごはん 鶏つくねのすまし汁	5(金) 旧盆の為 お休み
	8(月) 夏バテ予防 牛乳 ネギ塩豚丼 ネギ塩豚丼(具) かけて食べる ごはん とうふとわかめのみそ汁	9(火) 昆布はどこから？ 牛乳 オレンジ クービーリチー ごはん 鶏シブイ汁	10(水) イタリアの米料理 牛乳 チーズ大福 キャベツのメンチカツ トマトリゾット ポテトの炒め煮	11(木) アジアに注目 牛乳 豚肉のチンジャオロース ごはん スンドゥブチゲ風スープ	12(金) まごわやさしい 牛乳 野菜と豆のごま和え ごはん シシャモ天ぷら 里芋とわかめのみそ汁
こんだて	15(月) 敬老の日 敬老の日	16(火) 食事中の手はどこに？ 牛乳 ンムクジアンダギー クファージュシー (豊崎小・座安小・豊見城小・伊良波小) ひじきごはん (上記以外の学校) 鶏と大根のすまし汁	17(水) 後片付けはていねいに！ 牛乳 もずく厚焼き玉子 ごはん 厚揚げの中華煮	18(木) 郷土料理の日 牛乳 野菜チャンプルー ごはん チムシンジ	19(金) 食育の日(かみかみ献立) 牛乳 さつまいもスティック こんにゃくのきんぴら ごはん もずくすまし汁
	22(月) フルーツパンチ！？ 牛乳 フルーツパンチ ごはん チキンカレー	23(火) 秋分の日 秋分の日	24(水) 秋の味覚 牛乳 オレンジ きのこの和風スパゲティー 焼き栗コロッケ	25(木) アーサについて 牛乳 肉そぼろ丼 肉そぼろ(具) かけて食べる ごはん アーサ汁	26(金) 大豆の豆知識 牛乳 ひじきいため アジカツ ごはん 具だくさんみそ汁
こんだて	29(月) トーカチ 牛乳 ちんすこう チキナーチャンプルー ごはん イナムドゥチ	30(火) 学校給食の栄養 牛乳 ヨーグルト きびなごの南蛮づけ ごはん 鶏じゃが	給食準備は協力しましょう きゅうしよく じゅん び かいしよく かた づ いち 給食の準備・会食・片付けなど一連の活動を通して、ゆたかな人間関係の構築や時間の使い方の大切さを学ぶことができます。学級のお友達と協力して楽しい給食時間を過ごしましょう。 れん かつ どう とあ へん い かい こうちく し かん つか かた たいせつ まな がっしやう とも だち きやうりよく だの きやうしよくし かん す		

食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行ったら売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことと安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。

ローリングストック

買い足す → 食べる → 買い足す → 食べる

水は必需品！

1人1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。

食料品は常温で保存がてき、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

数品を同時に作れて水を節約できる **湯せん調理** がおすすめです。

① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
 ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

★学校給食は皆さまが納める給食費からつくられます。納付期限は毎月10日となっております★

☆毎月10日までに納めるようにしましょう☆