



# 10月の予定献立表

◇学校別内訳◇			
上田小	828	豊見城中	876
長嶺小	570	長嶺中	617
座安小	537	伊良波中	886
豊見城小	678	とよむ教室	8
伊良波小	666	給食センター	50
とよみ小	718	合計	8050
豊崎小	907		
ゆたか小	709		

学校	学校	エネルギー	たんぱく質	脂肪
給食の栄養基準量	小学校	640kcal	24g	20.3g
	中学校	820kcal	30g	29.6g

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 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 豆…大豆 エ…エ イ…エ  
鶏…鶏 肉 麦…小麦 カシ…カシ+ナツ マ…マンゴー 豚…豚 肉 ば ー…ー  
ピ…落花生(ピーナツ) ゼ…ゼラチン も…も も パ…パイン さ…さ ば パ…バナナ

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。

## マンゴー給食 があまりーす!

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った県産マンゴーを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

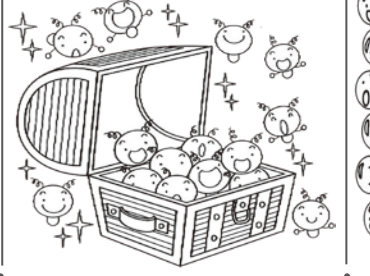
の提供になります。  
※マンゴーアレルギー児童生徒にはみかんを提供いたします。



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

### たんぱく質 二もつとも大切なもの??

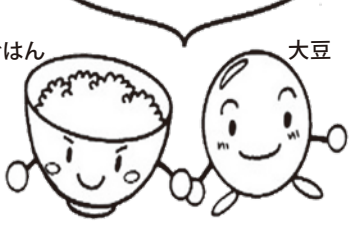
たんぱく質は、英語では「protein」(プロテイン)といい、由来はギリシャ語のプロティオスで一番大切なもの、第一人者という意味があります。



### 大豆 植物性たんぱく質 を食べよう

大豆は畑の肉と呼ばれるほど、たんぱく質量が多い食品で、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、サポニンやイソフラボンなど、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す。

### 日本型食生活を支える ベストカップル



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と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のみそ汁の組み合わせは理にかなっているのです。

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします

<p>5(月) 肉そぼろ カットマンゴ ごはん みそ汁 赤: 牛乳、豚肉、豆腐、みそ、ポークソーセージ、鶏肉、高野豆腐 黄: こめ、大豆油、三温糖、じゃがいも 緑: にんじん、玉ねぎ、コーン、青まめ、ごぼう、しょうが、えのきだけ、大根、長ネギ、マンゴー</p>	<p>6(火) もずく丼 カットマンゴ あわごはん すまし汁 赤: 牛乳、豆腐、鶏肉、豚肉、みそ、高野豆腐、ポークソーセージ、もずく、みそ 黄: こめ、三温糖、大豆油、てんぷん、あわ 緑: とうがん、にんじん、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、コーン、にんにく、たけのこ、マンゴー</p>	<p>7(水) 揚げギョーザ 甘酢あんかけ ごはん 豆腐の中華炒め 赤: 牛乳、豆腐、豚肉、白かまぼこ 黄: こめ、大豆油、てんぷん、ごま油、米粉、小麦粉、砂糖 緑: たけのこ、キャベツ、もやし、パクチョイ、にんじん、干しいたけ、にんにく、しょうが、にら、玉ねぎ</p>	<p>8(木) フーイリチー ごはん アーサ汁 赤: 牛乳、アーサ、豆腐、たまご、ツナ、ポークソーセージ、麩 黄: こめ、大豆油 緑: 冬瓜、キャベツ、にんじん、もやし、にら</p>	<p>9(金) 筑前煮 ブルーベリー スティックタルト きのこ汁 赤: 牛乳、鶏肉、豚肉、油あげ、みそ、おからパウダー 黄: こめ、大豆油、三温糖、さつまいも、マーガリン(乳ぬき)、米粉、ブルーベリージャム 緑: 干しいたけ、ごんやく、ごぼう、大根、しめじ、とうがん、こまつな、にんじん、青豆、えのき、生しいたけ、ごんやく粉</p>
<p>12(月) カラフル白玉 ごはん チキンカレー 赤: 牛乳、鶏肉、黒豆、脱脂粉乳 黄: こめ、小麦粉、大豆油、生クリーム、カクテルゼリー、カラフルだんご、じゃがいも、マーガリン 緑: にんじん、たまねぎ、コーン、かぼちゃ、もも、みかん、リンゴ果汁、にんにく、青豆、ナダテココ</p>	<p>13(火) ひじきの佃煮 ごはん 大根とミートボールの煮物 赤: 牛乳、豚肉、ポークソーセージ、高野豆腐、昆布ひじき、糸けずり、ボール天、ミートボール、絹あつあげ 黄: こめ、三温糖、大豆油、里芋、ごま 緑: にんじん、大根、青まめ、ごんやく、パイナップル</p>	<p>14(水) 五目厚焼きたまご わかめごはん 肉じゃが 赤: 牛乳、わかめ、豚肉、油あげ、たまご 黄: こめ、じゃがいも、てんぷん、大豆油、三温糖 緑: にんじん、たまねぎ、グリーンピース、スイートコーン、たけのこ、干しいたけ、青まめ、糸ごんやく、にんにく</p>	<p>15(木) ヌンクグラー ごはん ゆし豆腐 赤: 牛乳、ゆし豆腐、豚肉、白かまぼこ、みそ 黄: こめ、三温糖、大豆油 緑: にんじん、ネギ、干しいたけ、大根、からしな、きくらげ</p>	<p>16(金) 回鍋肉 ごはん わかめスープ 赤: 牛乳、鶏肉、豚肉、厚揚げ、わかめ、みそ 黄: こめ、てんぷん、ごま、ごま油、大豆油、三温糖 緑: にんじん、えのきだけ、長ねぎ、しょうが、キャベツ、ピーマン、しめじ、たけのこ、にんにく</p>
<p>19(月) フルーツヨーグルト ごはん ハヤシライス 赤: 牛乳、脱脂粉乳、ヨーグルト、黒豆、豚肉 黄: こめ、小麦、大豆油、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、カクテルゼリー、生クリーム 緑: にんじん、たまねぎ、コーン、とまと、もも、パイナップル、みかん、マシュルーム、トマト、青豆、ナダテココ</p>	<p>20(火) 厚揚げのカレー炒め ごはん 魚そーめん汁 赤: 牛乳、魚そーめん(いとよりだい)、あつあげ、豚肉 黄: こめ、サラダ油、三温糖、てんぷん、チョコプリン 緑: にんじん、長ねぎ、干しいたけ、たまねぎ、たけのこ、チンゲン菜、にんにく</p>	<p>21(水) サバの甘酢あんかけ 五目おこわ きのこおこわ 赤: 牛乳、鶏肉、薄揚げ、豚肉、みそ、サバ、豆腐 黄: こめ、大豆油、小麦粉、てんぷん、もち米、三温糖 緑: にんじん、ネギ、干しいたけ、しめじ、きくらげ、大根、ごぼう、チンゲン菜、レモン果汁、なめこ、エリンギ、ひらたけ</p>	<p>22(木) ドライカレー ごはん 白菜とベーコンのスープ 赤: 牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、高野豆腐、ベーコン、レッドキドニー 黄: こめ、大豆油、三温糖 緑: 玉ねぎ、にんじん、マシュルーム、リンゴ、グリーンピース、トマト、白菜、たけのこ、小松菜、にんにく、コーン</p>	<p>23(金) みかん 千切イリチー 黒米ごはん シカムドゥッチ 赤: 牛乳、豚肉、かまぼこ、昆布、ちきあき 黄: こめ、三温糖、大豆油、黒米 緑: にんじん、切干大根、ごんやく、みかん、冬瓜、干しいたけ、しょうが</p>
<p>26(月) パパイアサラダ 煮込みうどん メンチカツ 赤: 牛乳、豚肉、鶏肉、つな 黄: 大豆油、たんかんドレッシング、パン粉、てんぷん、うどん 緑: にんじん、玉ねぎ、チンゲン菜、ごぼう、たんかん果汁、白菜、長ネギ、パパイア、きゅうり、にんにく</p>	<p>27(火) ごぼうと豚肉炒め ごはん とうがんのおぼろ汁 赤: 牛乳、鶏肉、アーサ、豚肉 黄: こめ、大豆油、てんぷん、ごま、三温糖、ごま油 緑: にんじん、ごぼう、とうがん、しょうが、小松菜、ねぎ、玉ねぎ、ねぎ</p>	<p>28(水) パプリカソース ココア揚げパン コッペパン イチゴジャム 赤: 牛乳、脱脂粉乳、きな粉、ベーコン、豚肉 黄: コッペパン、三温糖、バター、イチゴジャム、じゃがいも、マカロン、ミルク 緑: 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ、ピーマン、赤ピーマン、パプリカ、にんにく、ブロッコリー、カリフラワー、ヤングコーン、コーン</p>	<p>29(木) きんぴらごぼう ごはん さつまいも汁 赤: 牛乳、豚肉、ちきあき、鶏肉、豆腐、みそ、チキアキ 黄: こめ、大豆油、三温糖、里芋、ごま油、ごま 緑: にんじん、だいごん、ごぼう、ごんやく、長ネギ、干しいたけ</p>	<p>30(金) かぼちゃひき肉フライ ごはん 小松菜のにびたし 大根汁 赤: 牛乳、ちくわ、絹ごし豆腐、薄揚げ、かまぼこ、豚肉 黄: こめ、三温糖、大豆油、パン粉、小麦粉 緑: 小松菜、えのきだけ、にんじん、しめじ、玉ねぎ、たけのこ、かぼちゃ、だいごん、たけのこ</p>

★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。

