

学校別内訳		児童数	
豊見城小	709	豊見城中	897
とまか小	689	長城中	632
豊見小	553	伊良波中	591
豊見小	534	とまむか中	10
上田小	878	給食センター	50
上田家小	636	合計	8,133
豊見小	855		
とまか小	749		

児童の食生活	
平均	650kcal
標準	263g
1人1日	18g
1人1日	830kcal
1人1日	34.3g
1人1日	23.1g

**身体を作る栄養はついでに知ろう**

身体を大きく育てる食品。お肉の調理の順番。

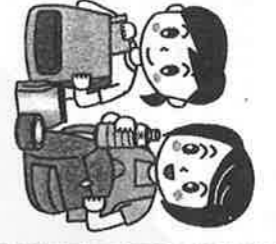
# 令和3年 豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)

## 9月の予定献立表

ア…アメリギー対象原材料を含みます。アモ…アモンド 牛…牛 肉…肉 ア…アサリ 豆…大豆 ア…アサリ 肉…肉 エ…エビ カ…カニ パ…パナナ

### 非常時に備えましょう

今年、世界的な流行となった新型コロナウイルス感染症では、日本でも不要不急の外出の自粛が余儀なくされ、保存のきく食料品の不足など、備蓄の大切さを実感する事態になりました。大規模災害が起こった場合、食用品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日ごろから、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくこと、いざという時に慌てずに済みます。9月1日は防災の日です。家族で話し合い、防災意識を高めましょう。



**水** 1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。

**カセットコンロ・ガスボンベ** 保存性の高い食品

**米** 乾麺、生乾、レトルト食品、乾物など

**食器や器具** 洗えなくならないように消毒し、用意しておきましょう。

### 9/1～9/30 食生活改善普及運動月間



**生活習慣を見直してみませんか?**

毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食生活が不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にしたいだけだと思います。

**食生活習慣病の原因**

- 運動不足
- 偏った食事
- 飲酒
- 喫煙

**エネルギー補給!**

朝ごはんを食べて イキイキ運動! スラスラ勉強!

日	献立	色	備註
9/1	朝ごはんを食べて エネルギー補給! スラスラ勉強!	赤	1学期後半開始
9/2	ごはん、味噌汁、揚げ豆腐、納豆、卵、バナナ、ヨーグルト	赤	1学期後半開始
9/3	ごはん、味噌汁、揚げ豆腐、納豆、卵、バナナ、ヨーグルト	赤	1学期後半開始
9/4	ごはん、味噌汁、揚げ豆腐、納豆、卵、バナナ、ヨーグルト	赤	1学期後半開始
9/5	ごはん、味噌汁、揚げ豆腐、納豆、卵、バナナ、ヨーグルト	赤	1学期後半開始
9/6	ごはん、味噌汁、揚げ豆腐、納豆、卵、バナナ、ヨーグルト	赤	1学期後半開始
9/7	ごはん、味噌汁、揚げ豆腐、納豆、卵、バナナ、ヨーグルト	赤	1学期後半開始
9/8	ごはん、味噌汁、揚げ豆腐、納豆、卵、バナナ、ヨーグルト	赤	1学期後半開始
9/9	ごはん、味噌汁、揚げ豆腐、納豆、卵、バナナ、ヨーグルト	赤	1学期後半開始
9/10	ごはん、味噌汁、揚げ豆腐、納豆、卵、バナナ、ヨーグルト	赤	1学期後半開始
9/11	ごはん、味噌汁、揚げ豆腐、納豆、卵、バナナ、ヨーグルト	赤	1学期後半開始
9/12	ごはん、味噌汁、揚げ豆腐、納豆、卵、バナナ、ヨーグルト	赤	1学期後半開始
9/13	ごはん、味噌汁、揚げ豆腐、納豆、卵、バナナ、ヨーグルト	赤	1学期後半開始
9/14	ごはん、味噌汁、揚げ豆腐、納豆、卵、バナナ、ヨーグルト	赤	1学期後半開始
9/15	ごはん、味噌汁、揚げ豆腐、納豆、卵、バナナ、ヨーグルト	赤	1学期後半開始
9/16	ごはん、味噌汁、揚げ豆腐、納豆、卵、バナナ、ヨーグルト	赤	1学期後半開始
9/17	ごはん、味噌汁、揚げ豆腐、納豆、卵、バナナ、ヨーグルト	赤	1学期後半開始
9/18	ごはん、味噌汁、揚げ豆腐、納豆、卵、バナナ、ヨーグルト	赤	1学期後半開始
9/19	ごはん、味噌汁、揚げ豆腐、納豆、卵、バナナ、ヨーグルト	赤	1学期後半開始
9/20	給食センターの夏休み! 給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします	赤	敬老の日
9/21	ごはん、味噌汁、揚げ豆腐、納豆、卵、バナナ、ヨーグルト	赤	15夜
9/22	ごはん、味噌汁、揚げ豆腐、納豆、卵、バナナ、ヨーグルト	赤	15夜
9/23	ごはん、味噌汁、揚げ豆腐、納豆、卵、バナナ、ヨーグルト	赤	秋分の日
9/24	ごはん、味噌汁、揚げ豆腐、納豆、卵、バナナ、ヨーグルト	赤	きんぴら
9/25	ごはん、味噌汁、揚げ豆腐、納豆、卵、バナナ、ヨーグルト	赤	きんぴら
9/26	ごはん、味噌汁、揚げ豆腐、納豆、卵、バナナ、ヨーグルト	赤	きんぴら
9/27	ごはん、味噌汁、揚げ豆腐、納豆、卵、バナナ、ヨーグルト	赤	きんぴら
9/28	ごはん、味噌汁、揚げ豆腐、納豆、卵、バナナ、ヨーグルト	赤	きんぴら
9/29	ごはん、味噌汁、揚げ豆腐、納豆、卵、バナナ、ヨーグルト	赤	きんぴら
9/30	ごはん、味噌汁、揚げ豆腐、納豆、卵、バナナ、ヨーグルト	赤	きんぴら



★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日までには納めましょう☆

☆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。



**今日の目玉食材!**

～県産食材補助事業～

7日 アグー豚

22日 ゴーヤ

29日 アグー豚

30日 アグー豚