

◇学校別内訳◇	709	豊見城中	897
豊見城小	689	長嶺中	632
長嶺小	553	伊良波中	951
伊安小	534	とよ心教室	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

⑦ アレルギ一対象原材料を含みます。ア…アーモンド 牛…牛 肉 ア…アサリ 豆…大豆 小…小豆 卵…卵 オ…オレンジ 乳…乳及び乳製品 や…やまいも ご…ごま 豚…豚 マ…マンゴー 鶏…鶏 肉 カ…カツリ マ…マンゴー さ…さば ヒ…落花生(ピーナツ) ゼ…ゼラチン も…も も パ…パイン さ…さば

学校	エネルギー	たんぱく質	食塩
給食の栄養基準量	650kcal	26.8g	18g
	830kcal	34.3g	23.1g

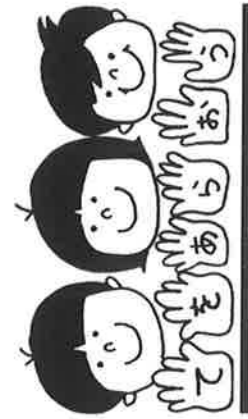
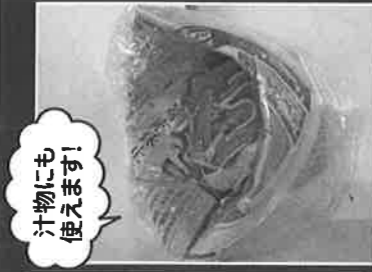
## 11月5日は 津波防災の日

「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パンチです。(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。



## 新聞紙が食器に変身!

災害時は水がとてても貴重です。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。



材料と体内でのたらしき	
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。

1(月)	豚キムチ丼 豚キムチ丼(具) ごはん	2(火)	野菜チヤンフルー ごはん	3(水)	文化の日 今日の目玉食材! 100 ~県産食材補助事業~ 10日 紅芋ペースト 16日 紅芋タルト 26日 紅芋チキンカレー	4(木)	春巻き ごはん	5(金)	救給カレー フルーツパンチ
6(土)	かみかみ カワハキフライ	7(日)	千草焼き ごはん	8(月)	いい歯の日 五目きんぴら しそごはん	9(火)	すき焼き ごはん	10(水)	アスパラサラダ なかにやしパン
11(木)	親子丼 肉じゃが	12(金)	みかん ごはん	13(土)	きなこと揚げパン コッペパン ごはん	14(日)	ひじきと野菜の豆腐揚げ ごはん	15(月)	みかん ごはん
16(火)	紅芋タルト わかめごはん	17(水)	チリコンカン ごはん	18(木)	もずく ごはん	19(金)	ミートボール酢豚 ごはん	20(土)	赤 黄 緑
21(日)	親子丼 焼肉丼(具) ごはん	22(月)	チーズ大福 具だくさんみそ汁	23(火)	11月23日 勤労感謝の日	24(水)	ひじきと野菜の豆腐揚げ ごはん	25(木)	シウマイ フルーツ 中華あんかけそば
26(日)	焼肉丼(具) ごはん	27(月)	親子丼 焼肉丼(具) ごはん	28(火)	焼肉丼(具) ごはん	29(水)	焼肉丼(具) ごはん	30(木)	焼肉丼(具) ごはん

1(月)	豚キムチ丼 豚キムチ丼(具) ごはん	2(火)	野菜チヤンフルー ごはん	3(水)	文化の日 今日の目玉食材! 100 ~県産食材補助事業~ 10日 紅芋ペースト 16日 紅芋タルト 26日 紅芋チキンカレー	4(木)	春巻き ごはん	5(金)	救給カレー フルーツパンチ
6(土)	かみかみ カワハキフライ	7(日)	千草焼き ごはん	8(月)	いい歯の日 五目きんぴら しそごはん	9(火)	すき焼き ごはん	10(水)	アスパラサラダ なかにやしパン
11(木)	親子丼 肉じゃが	12(金)	みかん ごはん	13(土)	きなこと揚げパン コッペパン ごはん	14(日)	ひじきと野菜の豆腐揚げ ごはん	15(月)	みかん ごはん
16(火)	紅芋タルト わかめごはん	17(水)	チリコンカン ごはん	18(木)	もずく ごはん	19(金)	ミートボール酢豚 ごはん	20(土)	赤 黄 緑
21(日)	親子丼 焼肉丼(具) ごはん	22(月)	チーズ大福 具だくさんみそ汁	23(火)	11月23日 勤労感謝の日	24(水)	ひじきと野菜の豆腐揚げ ごはん	25(木)	シウマイ フルーツ 中華あんかけそば
26(日)	焼肉丼(具) ごはん	27(月)	親子丼 焼肉丼(具) ごはん	28(火)	焼肉丼(具) ごはん	29(水)	焼肉丼(具) ごはん	30(木)	焼肉丼(具) ごはん

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします

## 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。集中力を高めるためには炭水化物はとて大切な栄養素なのです。



★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。

