

| | | | |
|---------|---------|---------|--------|
| 学校別内訳 | ゆたか小113 | 豊見城小162 | 豊崎小191 |
| とよみ小113 | 豊見城小610 | ゆたか小673 | |
| 長嶺小72 | とよみ小707 | 豊見城小832 | |
| 座安小114 | 長嶺小545 | 長嶺中626 | |
| 上田小145 | 座安小493 | 伊良波中851 | |
| 伊良波小79 | 上田小772 | 豊崎小50 | |
| 豊崎小114 | 伊良波小720 | 合計8,587 | |

平成30年 豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)

9月の予定献立表



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

今月の栄養指導目標



JAさんの協力により下記の通りマンゴーランチを実施します。

第1回実施【9月6日(木)】実施校
 長嶺小学校 長嶺幼稚園 長嶺中学校
 とよみ小学校 とよみ幼稚園 豊見城小学校
 ゆたか小学校 ゆたか幼稚園 豊見城中学校

第2回実施【9月12日(水)】実施校
 豊崎小学校 豊崎幼稚園 上田小学校
 座安小学校 座安幼稚園 上田幼稚園
 伊良波小学校 伊良波幼稚園 伊良波中学校

9月6日(木)は市長が長嶺小学校にて会食を致します。

| | | | | | |
|--------------------|---------|------|-------|-------|-------|
| ア…アレルギー対象原材料を含みます。 | ア…アーモンド | 牛…牛肉 | ア…アサリ | リ…りんご | ゴ…ゴキウ |
| 卵…卵 | オ…オレンジ | 牛…牛乳 | 豆…大豆 | エ…エビ | エ…エビ |
| 卵…卵 | オ…オレンジ | 牛…牛乳 | 豆…大豆 | エ…エビ | エ…エビ |
| 卵…卵 | オ…オレンジ | 牛…牛乳 | 豆…大豆 | エ…エビ | エ…エビ |

| | |
|------|---------------|
| 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。 |

大豆を食べよう!

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す。

魚のたんぱく質を魚でとろう

魚には、良質のたんぱく質が豊富に含まれています。あじやいわし100gあたりのたんぱく質は約20g。肉や卵と同量か、それ以上含まれています。また、まぐろやかつおなどの回遊魚は長時間泳ぐための筋肉が発達しているため、特に赤身の部分にたんぱく質が豊富、魚は生きて手でとれるたんぱく質といえます。

たんぱく質は卵のこじり

たんぱく質は漢字で蛋白質と書きます。蛋白は卵の白と書きます。蛋白は卵の白と書きます。蛋白は卵の白と書きます。

肉に豊富なたんぱく質

種類や部位によっても異なりますが、肉には100gあたり15~20g程度のたんぱく質が含まれています。これは1日に必要な量の1/2~1/3程度に相当します。栄養価の基準となるアミノ酸スコアも高く、とても良質のたんぱく質が含まれているといえます。

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

| | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|
| 3(月) | 4(火) | 5(水) | 6(木) | 7(金) |
| 10(月) | 11(火) | 12(水) | 13(木) | 14(金) |
| 18(火) | 19(水) | 20(木) | 21(金) | |
| 25(火) | 26(水) | 27(木) | 28(金) | |

敬老の日

いっまでも元気だね!

秋分

しゅうぶん 振替体

※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。