

◇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	サポート教室とよみ	9
豊崎小	742	★合計	8,178
ゆたか小	752		

令和7年

豊見城市立学校給食センター（☎850-4585）

11月の予定献立表



学校給食の栄養基準量	学 校	E エネルギー	P たんぱく質	F 脂 肪
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。

実りの秋 食べ物を大切にいたしましょう

心地よい風が吹き、日に日に秋が深まってきていることを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期をむかえています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいたしましょう。

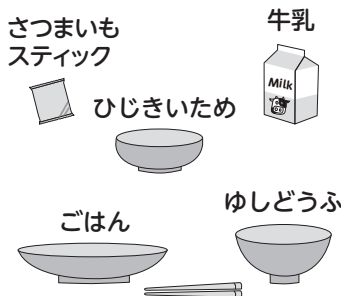


3(月) 秋の読書週間 (10月27日~11月9日)

10月からひきつづき、本に登場する食材を使った「給本給食」を行います。他にも食べ物が登場する本を探してみましょう。

11/7 「にんじんとごぼうとだいこん」
日本民話
☆五目きんぴら ☆大根のみそ汁

4(火) ひじきについて



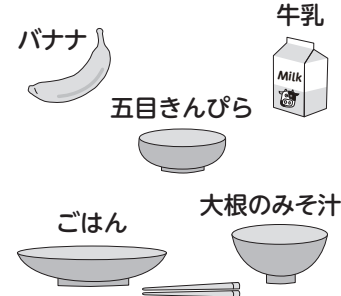
5(水) 津波防災の日



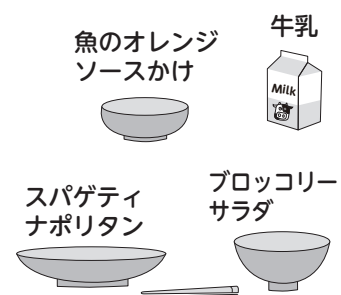
6(木) 大根について



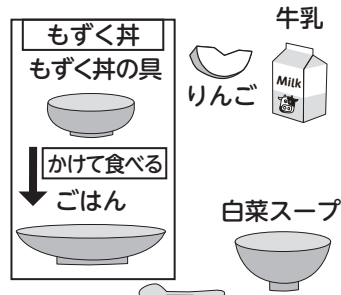
7(金) 給本給食ににんじんとごぼうとだいこん



10(月) ブロッコリーについて



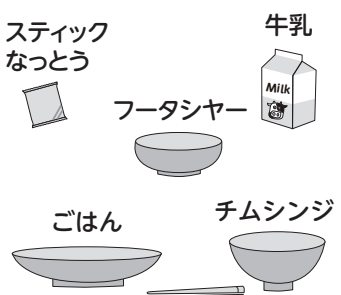
11(火) りんごについて



12(水) 大豆の栄養



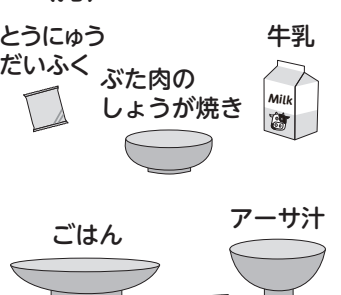
13(木) 医食同源



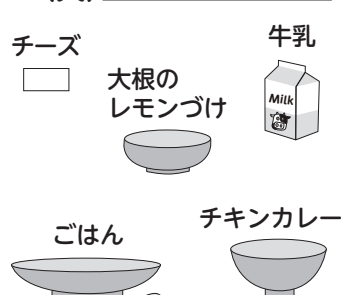
14(金) 11月16日は「いい芋の日」



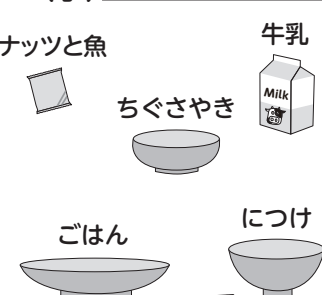
17(月) おはしについて



18(火) チーズについて



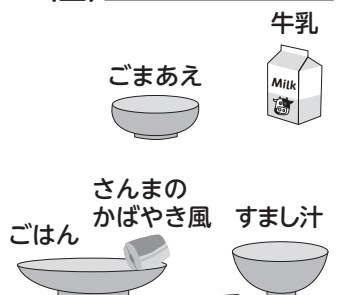
19(水) 食育の日カミカミ献立



20(木) 第3木曜日は琉球料理の日



21(金) 和食の日



24(月) きんろうかんしゃ 勤労感謝の日



25(火) いわしについて



26(水) あさりの栄養



27(木) さつま汁について



28(金) 白菜について



11月5日は津波防災の日・世界津波の日です。

防災を考える給食

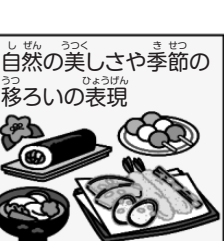
災害時に不足しがちなビタミンを手軽に補えるくだもの

ライフラインが止まり水がでない場合、ビニール袋やラップを使うことで、衛生的に食べることができます。



日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」の特徴



★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☆