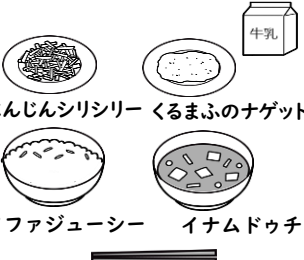


学校給食の 栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	32.5	21.7
	中学校	830	41.5	27.6

こ ん だ て	14(月)	15(火)	16(水)	17(木) 琉球料理の日	18(金) 1学期がんばったね献立
	オレンジ なつやさいカレー げんまいごはん ふくじん つけあえ	せんぎり イリチー きびなごの シークワーサー ソースがけ ごはん とうにゅうとんじる	とうがんと パインのあまずあえ しゅうまい むぎごはん マーボーどうふ	ゴーヤチャンプルー いわしうめみそに げんまいごはん シカムドゥチ	おたのしみデザート タコライス むぎごはん アーサிரい コンスープ
あか き	とり肉、だいず、こんが、牛乳 じゃがいも、さとう、ごま、こめ、ローカット玄米、油	豆乳、かまぼこ、ふた肉、みそ、こんが、きびなご、牛乳 じゃがいも、でんぶん、さとう、油、こむぎ粉、こめ	とうふ、ふた肉、みそ、牛乳、しゅうまい でんぶん、ごま油、さとう、アーモンド、むぎ、こめ、油	とうふ、かまぼこ、ふた肉、かつおぶし、たまご、牛乳、いわし梅味噌煮 こめ、ローカット玄米、油	ふた肉、レバー、とり肉、だいず、チーズ、アーサ、牛乳 でんぶん、さとう、むぎ、こめ、油、おたのしみデザート
みどり	きゅうり、だいこん、たまねぎ、なす、ゴーヤ、にんじん、オレンジ、にんにく、ブルー、ふくじんづけ、こまつな、あおめ、かぼちゃ	こんにやく、だいこん、にんじん、えのき、シークワーサー、切干大根、ごぼう	きゅうり、たまねぎ、とうがん、にら、にんじん、パイン、たけのこ、シークワーサー、にんにく、しょうが、しいたけ	こんにやく、たまねぎ、とうがん、ゴーヤ、にんじん、しょうが、しいたけ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、とうがん、にんじん、ピーマン、えのき、にんにく、しょうが、しいたけ、コーン
小学校	C 577 P 22.8 F 15.2	C 554 P 25.9 F 14.3	C 617 P 24.8 F 20.8	C 636 P 30 F 26.5	C 753 P 28.4 F 30.3
中学校	C 710 P 28 F 17.5	C 686 P 31.9 F 16.4	C 774 P 31.3 F 25.4	C 783 P 37 F 32.1	C 924 P 35.6 F 35.9

こ ん だ て			27(水) 2学期スタート	28(木)	29(金)																																				
	① こまめに水分を！ 	② こまめって、何回も少しずつって意味でね！ 	フルーツカクテル 	オレンジ 	にんじんシリシリー くるまふのナゲット 																																				
あ か き み ど り	③ お風呂の前や後、運動するとき 	④ 水や飲み物はあまくない水やお茶にしてね！ 	ぶた肉、とり肉、みそ、錦糸卵、牛乳 ごま油、さとう、ごま、こめ、ロカカット玄米、油、カクテルゼリー にんじん、はくさい、えのき、パイン缶、みかん缶、もも缶、シークワーサー、にんにく、しょうが、チンゲン菜、こまつな <table border="1"> <tr><td>C</td><td>634</td><td>P</td><td>27.4</td><td>F</td><td>22.6</td></tr> <tr><td>C</td><td>794</td><td>P</td><td>34.3</td><td>F</td><td>26.9</td></tr> </table>	C	634	P	27.4	F	22.6	C	794	P	34.3	F	26.9	ぶた肉、ツナ、みそ、ひじき、牛乳、野菜ソイ餃子 ごま油、さとう、中華めん、油 キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、オレンジ、コーン、シークワーサー、にんにく、しょうが、プロッコーリ <table border="1"> <tr><td>C</td><td>549</td><td>P</td><td>23.6</td><td>F</td><td>17.2</td></tr> <tr><td>C</td><td>694</td><td>P</td><td>29.4</td><td>F</td><td>20.7</td></tr> </table>	C	549	P	23.6	F	17.2	C	694	P	29.4	F	20.7	かまぼこ、ぶた肉、ツナ、みそ、こんぶ、くるまふナゲット、たまご、牛乳 こめ、油 こんにやく、たまねぎ、にら、にんじん、ねぎ、しいたけ <table border="1"> <tr><td>C</td><td>559</td><td>P</td><td>31.7</td><td>F</td><td>16.9</td></tr> <tr><td>C</td><td>699</td><td>P</td><td>40.8</td><td>F</td><td>20.4</td></tr> </table>	C	559	P	31.7	F	16.9	C	699	P	40.8	F	20.4
C	634	P	27.4	F	22.6																																				
C	794	P	34.3	F	26.9																																				
C	549	P	23.6	F	17.2																																				
C	694	P	29.4	F	20.7																																				
C	559	P	31.7	F	16.9																																				
C	699	P	40.8	F	20.4																																				
小学校 中学校																																									