

豊見城小	531人	長嶺中	671人
とよみ小	761人	豊見城中	864人
長嶺小	581人	伊良波中	817人
座安小	415人		
上田小	1,231人		
伊良波小	676人		
豊崎小	785人		
合計		7,332人	

平成26年 豊見城市立学校給食センター 850・4585

12月の予定献立表



学校	エネルギー	たんぱく質	脂肪
小学校	660kcal	24.0g	21.7g
中学校	830kcal	32.0g	27.7g

ア…アレルギー対象原材料を含みます	牛…牛	肉	ア…ア	サリ	リ…りんご
卵…卵	乳…乳及び乳製品	ご…ご	ま	豆…大	豆
鶏…鶏	肉	麦…小	麦	豚…豚	肉
ピ…落花生(ピーナツ)				さ…さ	ば
				パ…パイン	さ

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。

12月の栄養指導目標

冬の栄養 ○寒さに負けない食事のとり方や食品について知る

- ☆体があたたまるのはタンパク質です【肉、魚、豆腐、卵など】
- ☆カロリーが高く寒さを防ぐのは脂肪です【油、マーガリン、バターなど】
- ☆皮ふや粘膜を強くするのはビタミンAです【にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、レバーなど】
- ☆寒さを防ぐホルモンを作り出すのはビタミンCです。【みかん、オレンジ、ブロッコリーなど】



★給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします★

1月	2月	3月	4月	5月
ひじきいため ごはん とんじる	野菜ソテー ミニトマト コッパン ほうれん草のクリームスープ	マンゴーグラー もずくのすまし汁 ごはん	はるまき みかん ちゅうかどん ごはん	からしないため けんちんじる ごはん
赤 牛乳、豚肉、とうふ、ベーコン、みそ 黄 ひじき、チキアギ、だいず、うすあげ 緑 米、じゃがいも、大豆油、三温糖	赤 牛乳、鶏肉、脱脂粉乳 黄 ウインナー パン、小麦粉、マーガリン、生クリーム、大豆油	赤 牛乳、もずく、魚ソーメン 黄 鶏肉、豆腐、豚肉、かまぼこ 緑 こめ、大豆油	赤 牛乳、豚肉、なると、いか 黄 うずらの卵、鶏肉 緑 米、大豆油、ごま油、でんぷん、小麦粉	赤 牛乳、鶏肉、豆腐、ツナ 黄 ベーコン、あつあげ 緑 こめ、里芋、大豆油
赤 牛乳、豚肉、とうふ、ベーコン、みそ 黄 ひじき、チキアギ、だいず、うすあげ 緑 米、じゃがいも、大豆油、三温糖	赤 牛乳、鶏肉、脱脂粉乳 黄 ウインナー パン、小麦粉、マーガリン、生クリーム、大豆油	赤 牛乳、もずく、魚ソーメン 黄 鶏肉、豆腐、豚肉、かまぼこ 緑 こめ、大豆油	赤 牛乳、豚肉、なると、いか 黄 うずらの卵、鶏肉 緑 米、大豆油、ごま油、でんぷん、小麦粉	赤 牛乳、鶏肉、豆腐、ツナ 黄 ベーコン、あつあげ 緑 こめ、里芋、大豆油
赤 牛乳、豚肉、とうふ、ベーコン、みそ 黄 ひじき、チキアギ、だいず、うすあげ 緑 米、じゃがいも、大豆油、三温糖	赤 牛乳、鶏肉、脱脂粉乳 黄 ウインナー パン、小麦粉、マーガリン、生クリーム、大豆油	赤 牛乳、もずく、魚ソーメン 黄 鶏肉、豆腐、豚肉、かまぼこ 緑 こめ、大豆油	赤 牛乳、豚肉、なると、いか 黄 うずらの卵、鶏肉 緑 米、大豆油、ごま油、でんぷん、小麦粉	赤 牛乳、鶏肉、豆腐、ツナ 黄 ベーコン、あつあげ 緑 こめ、里芋、大豆油
8月	9月	10月	11月	12月
フルーツポンチ ごはん ポークカレー	きんぴらごぼう ごはん みそしる	ミニトマト 油みそ 大根のそぼろ煮 ごはん	チンジャオロース 春雨スープ ごはん	そぼろ グレープフルーツ アーサ汁 ごはん
赤 牛乳、豚肉、脱脂粉乳 黄 ひよこまめ、黒豆 緑 こめ、じゃがいも、マーガリン、小麦粉、大豆油、ナタデココ、ゼリー、生クリーム	赤 牛乳、わかめ、うすあげ 黄 みそ、豚肉、チキアギ 緑 こめ、じゃがいも、ごま、大豆油、三温糖、ごま油	赤 牛乳、豚肉、厚揚げ、ツナ、大豆 黄 みそ、糸ずり、あらびきこうや 緑 こめ、大豆油、三温糖、ごま	赤 牛乳、ハム、牛肉 黄 こめ、はるさめ、三温糖、ごま油、大豆油 緑 パクチョイ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン	赤 牛乳、アーサ、かまぼこ 黄 豆腐、豚肉、卵、大豆 緑 こめ、大豆油、三温糖
赤 牛乳、豚肉、脱脂粉乳 黄 ひよこまめ、黒豆 緑 こめ、じゃがいも、マーガリン、小麦粉、大豆油、ナタデココ、ゼリー、生クリーム	赤 牛乳、わかめ、うすあげ 黄 みそ、豚肉、チキアギ 緑 こめ、じゃがいも、ごま、大豆油、三温糖、ごま油	赤 牛乳、豚肉、厚揚げ、ツナ、大豆 黄 みそ、糸ずり、あらびきこうや 緑 こめ、大豆油、三温糖、ごま	赤 牛乳、ハム、牛肉 黄 こめ、はるさめ、三温糖、ごま油、大豆油 緑 パクチョイ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン	赤 牛乳、アーサ、かまぼこ 黄 豆腐、豚肉、卵、大豆 緑 こめ、大豆油、三温糖
赤 牛乳、豚肉、脱脂粉乳 黄 ひよこまめ、黒豆 緑 こめ、じゃがいも、マーガリン、小麦粉、大豆油、ナタデココ、ゼリー、生クリーム	赤 牛乳、わかめ、うすあげ 黄 みそ、豚肉、チキアギ 緑 こめ、じゃがいも、ごま、大豆油、三温糖、ごま油	赤 牛乳、豚肉、厚揚げ、ツナ、大豆 黄 みそ、糸ずり、あらびきこうや 緑 こめ、大豆油、三温糖、ごま	赤 牛乳、ハム、牛肉 黄 こめ、はるさめ、三温糖、ごま油、大豆油 緑 パクチョイ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン	赤 牛乳、アーサ、かまぼこ 黄 豆腐、豚肉、卵、大豆 緑 こめ、大豆油、三温糖
15月	16月	17月	18月	19月
中華サラダ ごはん マーボーナス	とりだんご たきこみごはん のっぺいじる	ポークビーンズ はいがな なかつぱん 野菜スープ	ごぼうまき ぶたにくのしらす炒め ごはん	パンゼリー ちくぜんに ゆし豆腐 ごはん
赤 牛乳、豆腐、豚肉、みそ 黄 こめ、大豆油、ごま油、でんぷん、ドレッシング 緑 にんじん、たまねぎ、なす、にら、しょうが、もやし、ほうれん草	赤 牛乳、鶏肉、チキアギ 黄 ひじき こめ、大豆油、さといも、でんぷん、パン粉 緑 にんじん、たまねぎ、大根、こんにゃく、長ねぎ、ねぎ	赤 牛乳、ベーコン、豚肉 黄 白いんげん、大豆 パン、大豆油、じゃがいも、三温糖、胚芽 緑 にんじん、たまねぎ、セロリ、にんにく、キャベツ、トマト	赤 牛乳、あつあげ 黄 魚肉すり身、豚肉 米、大豆油、三温糖 緑 にんにく、しらたき、たまねぎ、ごぼう、にんじん、はくさい、パクチョイ	赤 牛乳、ゆし豆腐、鶏肉 黄 こめ、大豆油、三温糖、パンゼリー 緑 にんじん、ねぎ、ごぼう、だいこん、干ししいたけ、いんげん、こんにゃく
赤 牛乳、豆腐、豚肉、みそ 黄 こめ、大豆油、ごま油、でんぷん、ドレッシング 緑 にんじん、たまねぎ、なす、にら、しょうが、もやし、ほうれん草	赤 牛乳、鶏肉、チキアギ 黄 ひじき こめ、大豆油、さといも、でんぷん、パン粉 緑 にんじん、たまねぎ、大根、こんにゃく、長ねぎ、ねぎ	赤 牛乳、ベーコン、豚肉 黄 白いんげん、大豆 パン、大豆油、じゃがいも、三温糖、胚芽 緑 にんじん、たまねぎ、セロリ、にんにく、キャベツ、トマト	赤 牛乳、あつあげ 黄 魚肉すり身、豚肉 米、大豆油、三温糖 緑 にんにく、しらたき、たまねぎ、ごぼう、にんじん、はくさい、パクチョイ	赤 牛乳、ゆし豆腐、鶏肉 黄 こめ、大豆油、三温糖、パンゼリー 緑 にんじん、ねぎ、ごぼう、だいこん、干ししいたけ、いんげん、こんにゃく
赤 牛乳、豆腐、豚肉、みそ 黄 こめ、大豆油、ごま油、でんぷん、ドレッシング 緑 にんじん、たまねぎ、なす、にら、しょうが、もやし、ほうれん草	赤 牛乳、鶏肉、チキアギ 黄 ひじき こめ、大豆油、さといも、でんぷん、パン粉 緑 にんじん、たまねぎ、大根、こんにゃく、長ねぎ、ねぎ	赤 牛乳、ベーコン、豚肉 黄 白いんげん、大豆 パン、大豆油、じゃがいも、三温糖、胚芽 緑 にんじん、たまねぎ、セロリ、にんにく、キャベツ、トマト	赤 牛乳、あつあげ 黄 魚肉すり身、豚肉 米、大豆油、三温糖 緑 にんにく、しらたき、たまねぎ、ごぼう、にんじん、はくさい、パクチョイ	赤 牛乳、ゆし豆腐、鶏肉 黄 こめ、大豆油、三温糖、パンゼリー 緑 にんじん、ねぎ、ごぼう、だいこん、干ししいたけ、いんげん、こんにゃく
22月	23月	24月	25月	
メンチカツ トウジンジュシー 鶏肉と大根汁	冬休みは 栄養運動睡眠 を忘れずに	根菜平つくね ごはん にくじゃが	プロッコリー クリスマスケーキ シーフードスパゲティ チキンナゲット	
赤 牛乳、豚肉、かまぼこ 黄 鶏肉、こんぶ こめ、田芋、大豆油、パン粉 緑 にんじん、干ししいたけ、しょうが、だいこん、パクチョイ、たまねぎ、ねぎ		赤 牛乳、鶏肉、厚揚げ、鶏肉 黄 こめ、大豆油、三温糖、里芋、じゃがいも、パン粉、でんぷん 緑 にんにく、にんじん、たまねぎ、あお豆、糸こんにゃく、れんこん、ごぼう	赤 牛乳、鶏肉、ベーコン、アサリ 黄 えび、たまご、ウインナー スパゲティ、大豆油、マーガリン、小麦粉、砂糖、チョコレート、ココア 緑 にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、トマト、ブロッコリー、しめじ、コーン	
赤 牛乳、豚肉、かまぼこ 黄 鶏肉、こんぶ こめ、田芋、大豆油、パン粉 緑 にんじん、干ししいたけ、しょうが、だいこん、パクチョイ、たまねぎ、ねぎ		赤 牛乳、鶏肉、厚揚げ、鶏肉 黄 こめ、大豆油、三温糖、里芋、じゃがいも、パン粉、でんぷん 緑 にんにく、にんじん、たまねぎ、あお豆、糸こんにゃく、れんこん、ごぼう	赤 牛乳、鶏肉、ベーコン、アサリ 黄 えび、たまご、ウインナー スパゲティ、大豆油、マーガリン、小麦粉、砂糖、チョコレート、ココア 緑 にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、トマト、ブロッコリー、しめじ、コーン	
赤 牛乳、豚肉、かまぼこ 黄 鶏肉、こんぶ こめ、田芋、大豆油、パン粉 緑 にんじん、干ししいたけ、しょうが、だいこん、パクチョイ、たまねぎ、ねぎ		赤 牛乳、鶏肉、厚揚げ、鶏肉 黄 こめ、大豆油、三温糖、里芋、じゃがいも、パン粉、でんぷん 緑 にんにく、にんじん、たまねぎ、あお豆、糸こんにゃく、れんこん、ごぼう	赤 牛乳、鶏肉、ベーコン、アサリ 黄 えび、たまご、ウインナー スパゲティ、大豆油、マーガリン、小麦粉、砂糖、チョコレート、ココア 緑 にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、トマト、ブロッコリー、しめじ、コーン	

冬休みを元気に過ごそう！

風邪やインフルエンザがはやる季節です。冬休みを楽しく過ごすためには何よりも健康第一！風邪で寝込んでお休みが終わってしまった・・・などにならないよう、体調管理に気をつけましょう。

風邪を防ぐには...

- こまめな手洗い・うがい
- 早寝・早起き
- 朝・昼・夕の3食をバランスよく食べる
- 適度に体を動かす
- 室内の換気をする
- 外出の際はマスクをする

2学期後半の給食
1月6日(火)
から始まります

★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。