

豊見城小	529人	豊見城中	857人
とよみ小	755人	長嶺中	669人
長嶺小	574人	伊良波中	810人
座安小	409人		
上田小	1,239人		
伊良波小	679人		
豊崎小	784人		
合計		7,305人	

平成27年 豊見城市立学校給食センター ☎850・4585

1月の予定献立表



学校	学校	エネルギー	たんぱく質	脂肪
給食の栄養基準量	小学校	640kcal	24.0g	20.3g
	中学校	820kcal	30.0g	29.6g

ア…アレルギー対象原材料を含みます

卵…卵	乳…乳及び乳製品	牛…牛	肉	ア…ア	サリ	リ…りんご
鶏…鶏	麦…小	ご…ご	ま	豆…大	豆	エ…エ
ピ…落花生(ピーナツ)		マ…マンゴー	豚…豚	肉	イ…イ	カ…カ
		パ…パイン	さ…さ	ば	カ…カ	ニ

材料と体内でのたらし	
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。

あけましておめでとうございませう

新しい年が始まりました。今年はどうな年にしようかな。どんなことに挑戦しようかな、と1年間充実させるために自分なりの目標をたててみてはいかがでしょうか。

今年も安全でおいしい給食作りを目標に豊見城学校給食センター一同給食づくりに励んでいきたいと思っております。

今年もよろしくお願ひ致します。

学校給食週間 全国学校給食週間 1/24~1/30

学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちに、おにぎりや漬物を用意したのが始まりです。その後、徐々に全国に広まった給食も、第二次世界大戦で中断されました。戦後、ユニセフの救援物資などでパンと脱脂粉乳の給食が再開され、栄養不足の子どもたちを救ったのです。これを記念して設けられたのが学校給食週間。今は豊かになった日本ですが、当時を振り返り食べ物に感謝したり、食生活を見つめ直したりする1週間です。

1月 栄養指導目標

※病気にまけない体をつくる!

- ◎体の調子をよくする働きがあるビタミンについて知る。
- ◎野菜、果物をたくさん食べよう。
- ◎色の濃い野菜…にんじん、ピーマン、かぼちゃ、ほうれん草、パセリ。
- ◎色の薄い野菜…白菜、大根、きゅうり、玉ねぎ、きゃべつ。

豊見城市立学校給食センターでは1月26日から30日までを給食週間としています!!

給食週間期間中は、先人達が残してきた素晴らしい食文化の継承を願って郷土料理や県内、豊見城市内の野菜を多く取り入れています。

★給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします★

<p>1年間の食生活の目標</p> <p>三食きちんと食べる</p> <p>無理なダイエットをしない</p> <p>おやつを食へすぎない</p> <p>給食をのこさない</p>	<p>6 火 ミニトマト</p> <p>油みそごはん</p> <p>煮つけ</p> <p>赤 牛乳、豚肉、ポーク、ポール天、昆布厚揚げ、三枚肉、大豆、みそ、糸けずり</p> <p>黄 米、大豆油、三温糖</p> <p>緑 大根、にんじん、いんげん、こんにゃく、ミニトマト</p>	<p>7 水 ひじき炒め</p> <p>みそ汁</p> <p>ごはん</p> <p>赤 牛乳、豚肉、ベーコン、ひじき、みそチキアギ、大豆、うす揚げ、ポーク</p> <p>黄 米、大豆油、三温糖</p> <p>緑 こんにゃく、にんじん、たまねぎ、チンゲン菜</p>	<p>8 木 みかん</p> <p>そばろ</p> <p>アサ汁</p> <p>麦ごはん</p> <p>赤 牛乳、豚肉、大豆、卵</p> <p>黄 米、麦、大豆油、三温糖</p> <p>緑 にんじん、しょうが、いんげん、ねぎ、みかん</p>	<p>9 金 白菜のツナ和え</p> <p>揚げパン</p> <p>クリームシチュー</p> <p>コッペパン</p> <p>赤 牛乳、きな粉、ツナ、鶏肉、脱脂粉乳、チーズ</p> <p>黄 パン、ローストアーモンド、三温糖、大豆油、小麦粉</p> <p>緑 白菜、きゅうり、コーン、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、マッシュルーム、にんにく</p>
	<p>12月 成人の日</p> <p>豆腐しゅうまい</p> <p>ごはん</p> <p>赤 牛乳、牛肉、豆腐、豆乳</p> <p>黄 米、三温糖、大豆油</p> <p>緑 にんにく、しらたき、にんじん、白菜、枝豆</p>	<p>13 火 フルーツムース</p> <p>カレーうどん</p> <p>ごはん</p> <p>赤 牛乳、豚肉、脱脂粉乳</p> <p>黄 うどん、大豆油、小麦粉、砂糖</p> <p>緑 にんにく、しらたき、にんじん、小松菜</p>	<p>14 水 チリコンカン</p> <p>野菜スープ</p> <p>ごはん</p> <p>赤 牛乳、大豆、豚肉</p> <p>黄 米、大豆油、じゃがいも</p> <p>緑 たまねぎ、にんじん、トマト</p>	<p>15 木 キピナゴの甘酢あんかけ</p> <p>アーモンド</p> <p>わかめごはん</p> <p>さつま汁</p> <p>赤 牛乳、わかめ、豚肉、豆腐</p> <p>黄 米、里芋、小麦粉、でん粉</p> <p>緑 にんにく、パクチョイ、たまねぎ</p>
	<p>16 金 ギョーザ</p> <p>肉じゃが</p> <p>ごはん</p> <p>赤 牛乳、豚肉、厚揚げ</p> <p>黄 米、三温糖、大豆油、砂糖</p> <p>緑 にんじん、たまねぎ、あお豆、にんにく</p>	<p>17 土 ごぼうチップス</p> <p>炊き込みごはん</p> <p>赤 牛乳、鶏肉、チキアギ</p> <p>黄 米、大豆油、小麦粉</p> <p>緑 にんじん、ねぎ、水菜</p>	<p>18 日 フルーツのアセロラジュレ和え</p> <p>ハヤシライス</p> <p>麦ごはん</p> <p>赤 牛乳、豚肉、脱脂粉乳</p> <p>黄 米、麦、じゃがいも、マーガリン</p> <p>緑 にんにく、たまねぎ、コーン、あお豆</p>	<p>19 月 筑前煮</p> <p>肉汁</p> <p>ごはん</p> <p>赤 牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐</p> <p>黄 米、大豆油、三温糖</p> <p>緑 にんじん、ごぼう、こんにゃく、大根</p>
	<p>20 火 タンカン</p> <p>豆腐のみそ汁</p> <p>ごはん</p> <p>赤 牛乳、豚肉、昆布、三枚肉</p> <p>黄 米、三温糖、大豆油</p> <p>緑 にんじん、たけのこ、長ネギ</p>	<p>21 水 パパイヤサラダ</p> <p>コッペパン</p> <p>赤 牛乳、ツナ、鶏肉、チーズ</p> <p>黄 パン、ドレッシング、じゃがいも</p> <p>緑 パパイヤ、にんじん、きゅうり、にんにく</p>	<p>22 木 からし菜炒め</p> <p>ミニトマト</p> <p>ごはん</p> <p>赤 牛乳、ベーコン、ツナ、厚揚げ</p> <p>黄 米、大豆油</p> <p>緑 にんじん、からし菜、ミニトマト</p>	<p>23 金 もずく丼</p> <p>肉団子スープ</p> <p>ごはん</p> <p>赤 牛乳、もずく、豚肉、牛肉</p> <p>黄 米、三温糖、大豆油、春雨</p> <p>緑 たまねぎ、にんじん、ピーマン</p>
	<p>24 土 給食週間</p> <p>タンカン</p> <p>豆腐のみそ汁</p> <p>ごはん</p> <p>赤 牛乳、豚肉、昆布、三枚肉</p> <p>黄 米、三温糖、大豆油</p> <p>緑 にんじん、たけのこ、長ネギ</p>	<p>25 日 パパイヤサラダ</p> <p>コッペパン</p> <p>赤 牛乳、ツナ、鶏肉、チーズ</p> <p>黄 パン、ドレッシング、じゃがいも</p> <p>緑 パパイヤ、にんじん、きゅうり、にんにく</p>	<p>26 月 からし菜炒め</p> <p>ミニトマト</p> <p>ごはん</p> <p>赤 牛乳、ベーコン、ツナ、厚揚げ</p> <p>黄 米、大豆油</p> <p>緑 にんじん、からし菜、ミニトマト</p>	<p>27 火 もずく丼</p> <p>肉団子スープ</p> <p>ごはん</p> <p>赤 牛乳、もずく、豚肉、牛肉</p> <p>黄 米、三温糖、大豆油、春雨</p> <p>緑 たまねぎ、にんじん、ピーマン</p>
	<p>28 水 タンカン</p> <p>豆腐のみそ汁</p> <p>ごはん</p> <p>赤 牛乳、豚肉、昆布、三枚肉</p> <p>黄 米、三温糖、大豆油</p> <p>緑 にんじん、たけのこ、長ネギ</p>	<p>29 木 パパイヤサラダ</p> <p>コッペパン</p> <p>赤 牛乳、ツナ、鶏肉、チーズ</p> <p>黄 パン、ドレッシング、じゃがいも</p> <p>緑 パパイヤ、にんじん、きゅうり、にんにく</p>	<p>30 金 からし菜炒め</p> <p>ミニトマト</p> <p>ごはん</p> <p>赤 牛乳、ベーコン、ツナ、厚揚げ</p> <p>黄 米、大豆油</p> <p>緑 にんじん、からし菜、ミニトマト</p>	<p>31 土 もずく丼</p> <p>肉団子スープ</p> <p>ごはん</p> <p>赤 牛乳、もずく、豚肉、牛肉</p> <p>黄 米、三温糖、大豆油、春雨</p> <p>緑 たまねぎ、にんじん、ピーマン</p>

★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。