幼稚園		小学校		中学校	
豊見城幼	94人	豊見城小	551人	豊見城中	891人
とよみ幼	84人	とよみ小	736人	長嶺中	644人
長嶺幼	72人	長嶺小	603人	伊良波中	820人
座安幼	88人	座安小	438人		
上田幼	119人	上田小	728人		
伊良波幼	105人	伊良波小	680人		
豊崎幼	92人	豊崎小	869人		
ゆたか幼	144人	ゆたか小	564人		
			合計 8322人		

平成27年度 豊見城市立学校給食センター ☎850-4585

12月の予定献立表

学校給食の栄養基準量	学校	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

㋐ アレルギー対象原材料を含みます

卵…卵　鶏…鶏肉　ピ…落花生(ピーナツ)
乳…乳及び乳製品　麦…小麦　牛…牛肉　ご…ごま
マ…マンゴー　パ…パイン　ア…アサリ　豆…大豆　豚…豚肉
さ…さば　り…りんご　エ…エビ　イ…イカ　カ…カニ
ゼ…ゼラチン　アモ…アーモンド　や…やまいも　カシ…カシューナッツ　も…もも

材料と体内でのはたらき	
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。

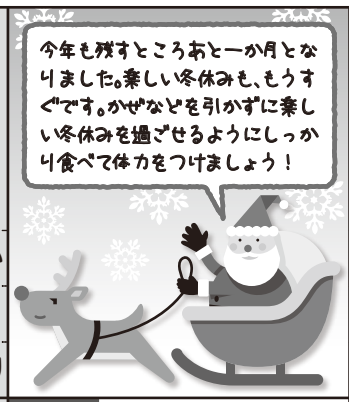
12月 栄養指導目標 冬の栄養

寒さから身をまもるためには、冬は多くのエネルギーや栄養が必要です。

- タンパク質：筋肉、内臓、細胞髪の毛などを作る！
- 炭水化物：体を動かすエネルギーになる！
- 脂質：体のエネルギー源になる！
- カルシウム：骨、歯をつくる！
- 鉄：血液をつくる！
- ビタミンC：血管、歯、骨を強くしたり病気の抵抗力を高める！

★給食費は納め忘れの口座振替をおすすめします★

	1 火	2 水	3 木	4 金
こんだて	筑前煮(ア鶏、豚、麦、豆) 牛乳 さかなソーメン汁(ア麦、豆、鶏、豚) ごはん	白菜のツナ和え(ア麦、豆) 牛乳 マーボ大根(ア鶏、牛、豚、麦、豆、ぜ、ごま) ごはん	もずく丼(具)(ア豆、麦、豚、鶏) 牛乳 みそ汁(ア豆、麦、さ) もちきびごはん	さんまかば焼き(幼、豊崎、中学)(ア豆、麦、ご) さんまマーマレード風味(豊小、座小(伊小に長小、ゆたか、上小、とよみ)ア麦、豆) 牛乳 豆腐チャンプルー(ア豚、鶏、麦、豆、乳) ごはん
あか	牛乳、鶏肉、魚そーめん	豚肉、豆腐、ツナ缶、赤みそ、寒天	牛乳、もずく、豚肉、鶏肉、豆腐、油揚、みそ	牛乳、ベーコン、チキアギ、豆腐、サンマ、豚肉
き	米、大豆油、三温糖	米、大豆油、でん粉、三温糖、ごま油	め、もちきび、三温糖、小麦粉、大豆油、でん粉	米、大豆油、三温糖、小麦粉、水あめ、ごま
みどり	にんじん、干しいたけ、ねぎ、ごぼう、こんにゃく、大根、グリンピース	にんじん、大根、たまねぎ、干しいたけ、にら、たけのこ、しょうが、白菜、きゅうり	にんじん、えのきだけ、長ネギ、玉ねぎ、スイートコーン、小松菜、しめじ	にんじん、きゃべつ、もやし、からし菜、しょうが、オレンジ、にんにく



	7 月	8 火	9 水	10 木	11 金
こんだて	ボイルウインナー(ア豚) 牛乳 みかん 白菜のクリーム煮(ア豚、鶏、豆、麦、乳) コッペパン(ア豆、麦、乳) ごはん	デークニンブサー(ア豚、鶏、麦、豆) 牛乳 シカムドウチ(ア豚、鶏、豆、麦) ごはん	チーズちくわ(ア乳) 牛乳 肉じゃが(ア豆、麦、豚、牛、鶏) ごはん	ヨーグルト和え(ア乳、パ、も、豆、り) 牛乳 ポークカレー(ア乳、豚、鶏、牛、麦、豆、り) ごはん	いんげんソテー(ア豆、麦、豚、鶏) 牛乳 りんごジャム(※揚げパン以外の学校 ア)り) ココア揚げパン(豊崎、座小、伊小)(ア麦、豆、乳) コッペパン(幼、上小、長小、と小、豊小、ゆ小、中学)(ア麦、豆、乳) 白菜と肉団子のスープ(ア豚、牛、麦、豆、鶏)
あか	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、チーズパウダー、ウインナー	牛乳、豚肉、厚揚げ、白かまぼこ、鶏肉、赤みそ	牛乳、豚肉、油揚げ、すけとうだら、チーズ	豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、ヨーグルト、黒豆	牛乳、鶏肉、ミートボール、寒天、ウインナー
き	小麦粉、マーガリン、じゃがいも	米、大豆油、三温糖	米、大豆油、じゃがいも、三温糖、でんぷん	米、大豆油、マーガリン、小麦粉、じゃがいも、カクテルゼリー	コッペパン、大豆油、三温糖、春雨、黒糖、きな粉、ココア、ジャム
みどり	にんじん、たまねぎ、はくさい、パセリ、みかん、マッシュルーム	冬瓜、干しいたけ、こんにゃく、にんじん、大根、からし菜、ニンニク葉	にんじん、玉ねぎ、青豆、糸こんにゃく	にんじん、玉ねぎ、しめじ、青豆、かぼちゃ、モモ缶、みかん缶、パイン缶	にんじん、白菜、パクチョイ、いんげん、しめじ、キャベツ

	14 月	15 火	16 水	17 木	18 金
こんだて	パイン缶(ア)パ) 牛乳 手づくりふりかけ(ア豆、麦、ご) すき焼風(ア豚、豆、麦、鶏、牛) ごはん	五目きんぴら(ア豚、鶏、麦、豆、ご) 牛乳 みかん アーサ汁(ア鶏、豚、豆、麦) ごはん	ひじきサラダ(ア)アモ、麦、豆、り) 牛乳 さんまかば焼き(幼、豊崎、中学)(ア豆、麦、ご) さんまマーマレード風味(豊小、座小、伊小、長小、ゆたか、上小、とよみ)ア麦、豆) けんちん汁(ア鶏、豚、豆、麦)	南瓜挽肉フライ(幼、豊崎小、中学)(ア豆、豚、麦) いり豆腐いなり(上小、と小、長小、ゆ小、座小、伊小、豊小)ア麦、豆、鶏) 牛乳 八宝菜(ア卵、豚、鶏、麦、豆、ご) ごはん	ガーリックバター炒め(ア豚、豆、麦、乳) 牛乳 石狩汁(ア豆、麦、豚、鶏) ごはん
あか	牛乳、豚肉、豆腐、高野豆腐、のり、チリメン、青のり	牛乳、豚肉、うす揚げ、ちきあぎ、アーサ、豆腐	牛乳、鶏肉、豆腐、ひじき、ツナ缶、サンマ	牛乳、豚肉、うずら卵、なると、豆腐、油揚げ、鶏肉	牛乳、鮭、うす揚げ、豚肉、絹ごし豆腐
き	米、大豆油、三温糖、ごま	米、大豆油、ごま油、三温糖	米、大豆油、三温糖、アーモンド、マヨネーズ、小麦粉、ごま、里芋	こめ、大豆油、三温糖、でん粉、小麦粉、ごま油、パン粉	米、大豆油、バター、サラダ油、酒かす
みどり	にんじん、しらたき、白菜、パクチョイ、長ネギ、パイン缶	ごぼう、レンコン、にんじん、みかん、こんにゃく	大根、にんじん、長ネギ、キャベツ、しょうが、マーマレード	にんじん、ヤングコーン、玉ねぎ、白菜、パクチョイ、きくらげ、生しいたけ、しょうが、かぼちゃ、いんげん	ごぼう、にんじん、大根、こんにゃく、ネギ、しょうが、キャベツ、もやし、ピーマン、きくらげ、赤ピーマン

	21 月	22 火	23 水	24 木	25 金
こんだて	さつまパイ(ア豆、麦、乳) 牛乳 パパイヤサラダ(ア乳、豆、ご、豚) 煮込みうどん(ア豆、豚、鶏、麦、牛) ごはん	南瓜挽肉フライ(上小、と小、長小、ゆ小、座小、伊小、豊小)ア豆、豚、麦) いり豆腐いなり(幼、豊崎小、中学校)ア麦、豆、鶏) 牛乳 肉汁(ア豆、豚、麦、豆) 冬至ジューシー(豊崎、伊小、座小)ア麦、豆、豚、鶏) ひじきジューシー(幼、上小、長小、豊小、ゆ小、よ小、中学)ア麦、豆、鶏)	天皇誕生日	肉そぼろ(ア豆、麦、豚) 牛乳 野菜スープ(ア豆、麦、豚、鶏、乳) ごはん	クリスマスケーキ(ア豆) 牛乳 ツリーハンバーグ(ア鶏、豆) 冬野菜のラタトゥイユ(ア豆、豚、鶏、乳、麦、牛) うっちんライス
あか	牛乳、ハム、豚肉	牛乳、豚肉、ちきあぎ、鶏肉、油揚げ、昆布、ひじき、豆腐		牛乳、豚肉、高野豆腐、ベーコン	牛乳、鶏肉、豚肉
き	うどん、大豆油、三温糖、さつま芋、小麦粉、バター	米、大豆油、三温糖、田芋		米、大豆油、じゃがいも、三温糖	米、大豆油、マーガリン、小麦粉、三温糖、じゃがいも
みどり	にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、白菜、長ネギ、きゅうり、スイートコーン、レーズン、にんにく、パパイヤ	にんじん、ねぎ、干しいたけ、島人参、大根、ニンニク葉、南瓜、いんげん、玉ねぎ		にんじん、たまねぎ、セロリ、にんにく、ごぼう、スイートコーン、トマト、青豆、キャベツ	にんじん、かぶ、カリフラワー、セロリ、ズッキーニ、トマト、マッシュルーム、たまねぎ、パパイヤ、パセリ、うっちん

で かぜを予防しよう！

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べることと、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔ですごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう！

★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。