

幼稚園	小学校	中学校
豊見城幼 88人 とよみ幼 119人 長嶺幼 91人 座安幼 91人 上田幼 112人 伊良波幼 92人 豊崎幼 94人 ゆたか幼 173人	豊見城小 558人 とよみ小 733人 長嶺小 556人 座安小 435人 上田小 727人 伊良波小 705人 豊崎小 886人 ゆたか小 593人	長嶺中 627人 豊見城中 894人 伊良波中 813人
合計 8,387人		

平成28年 豊見城市立学校給食センター 850・4585

12月の予定献立表



学校給食の栄養基準量	小学校	中学校
エネルギー	640kcal	820kcal
たんぱく質	24g	30g
脂肪	20.3g	29.6g

アレルギー対象原材料を含みます	卵	乳	マ	さ	ゼ
アレルギー対象原材料を含みます	鶏卵、鶏肉、ピーナツ	乳製品、小麦、牛乳、牛ご	マンゴー、パイナップル、アサリ、大豆、豚肉	さくらんぼ、りんご、エビ、イカ、カニ	ゼラチン、アーモンド、やまいも、カシューナッツ、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 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。

動物性	植物性
タンパク質 筋肉、内臓、細胞の髪などを作る！	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！

★給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします★

食事

運動

睡眠

で かせを 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、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」も効果があると言われています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくっていきましょう！

1 木	2 金			
フルーツジュレ和え ごはん ポークカレー 牛乳、豚肉、脱脂粉乳、黒豆	回鍋肉 ごはん 白菜とワタンのスープ 牛乳、鶏肉、豚肉、みぞ厚揚げ			
5 月	6 火	7 水	8 木	9 金
あべかわ芋2コ 中華ポテト芋3コ ごはん 八宝菜 牛乳、豚肉、うずらのたまご	にくじゃが オレンジ ごはん もずくのすまし汁 牛乳、もずく、豆腐、豚肉	白玉ぜんざい ごはん 大根のそぼろ煮 牛乳、豚肉、あつ揚げ、金時豆	ひじき炒め ごはん いしかり汁 牛乳、鮭、豆腐、鶏肉、ひじき	みかん カレーうどん ごはん さんまのかばやき 牛乳、豚肉、なると、さんま
12 月	13 火	14 水	15 木	16 金
タナーチャンプルー ちんすこう ごはん チムシンジ 牛乳、チキアギ、ベーコン、ツナ	五月あつ焼き玉子 じゃこふりかけ ごはん すきやき煮 牛乳、牛肉、豚肉、高野豆腐、ちりめんじゃこ	ほうれんそうソーテー 揚げパン ごはん クラムチャウダー 牛乳、きな粉、ベーコン、鶏肉	もやしのナムル ごはん マーボー豆腐 牛乳、豚肉、豆腐、みそ、ハム	しょうがやき丼 ごはん 魚そうめん汁 牛乳、魚そうめん、もずく
19 月	20 火	21 水	22 木	<h3>長寿の秘密 日本型食生活</h3> <p>ご飯(主食)を中心に、旬の食材を使ったおかず(主菜・魚介類など、副菜・野菜・海藻など)を組み合わせると、栄養素や食品のバランスを自然にとることが出来ます。みそやとうふなどの大豆製品は、米といっしょに食べるとお互いのたんぱく質の「質」が高まります。小麦と肉類に依存した欧米型の食事と比べて、日本型の食事は健康によく、長寿の要因の一つと考えられています。</p> <p>しかし、最近では、食の洋風化により、ご飯を食べる量が減っています。かわりに肉や油を使った料理が増え、脂肪のとり過ぎなどからおこる生活習慣病も年々増えています。</p> <p>主食をきちんと位置づけた日本の食事、世界でも健康食として注目されています。もう一度見直したいですね。</p> <p>日本型の食事は健康によく、長寿の要因!</p> <p>主食をきちんと位置づけた日本の食事!</p>
チキンのアーモンドからめ 和風スパゲティ ごはん かぼちゃサラダ 牛乳、鶏肉、ベーコン、チーズ	フーイリチー あまサン ごはん イナムドゥチ 牛乳、豚肉、白かまぼこ、みそ、麩	グルクンのアーサんかけ 冬至ジュシー ごはん 具だくさんみそ汁 牛乳、豚肉、チキアギ、煮干し	カラフルサラダ いちごのモンブラン ごはん うっちゃんライス 牛乳、牛肉、豚肉、脱脂粉乳	

冬休み中の食生活について

もうすぐ冬休みです。長い休みになると、ついダラダラと過ごしてしまいがちですが、学校がある時と同じように規則正しい生活を心がけましょう。また、行事が多く、ごちそう食べる機会も増える年末年始、食べ過ぎには気をつけましょう!

ふ

るさ

つ

くり

や

すみ

す

すん

み

ん

2学期後半の給食は 1月6日(金) からです!

★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。