

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 174人	豊見城小 560人 とよみ小 732人 長嶺小 557人 座安小 435人 上田小 724人 伊良波小 692人 豊崎小 889人 ゆたか小 594人	長嶺中 627人 豊見城中 891人 伊良波中 811人
合計 8,373人		

# 1 平成29年 豊見城市立学校給食センター 850・4585 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	24g	20.3g
	中学校	820kcal	30g	29.6g

卵…卵 鶏…鶏肉 ビ…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 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…カシュナツツ も…もも
--------------------------------	--------------------------------------	---	---------------------------------------	---

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。



**今年目標**  
好き嫌いをなくす!!

皆さんは、どのようなお正月を過ごしましたか？ 初夢は？ 初詣には行きましたか？ お雑煮やおせちは食べたかな？ 冬休み、どんな生活をしていたのかちょっと心配です。「だったら1日中食べていたなあ…」なんていう人はいないでしょうね？

さあ、新しい年のはじまりです。好き嫌いのある人は、何でも食べるように努力し、ない人はワンランクアップして『“知的”な食べ方』ができるようになるといいですね。自分なりに目標をたて、元気な1年を過ごしてほしいと思います。

★給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします★

一月の栄養指導目標  
病気に負けない体を作る

○体の調子をよくする働きがあるビタミンについて知る  
**ビタミンの働きを知ろう**  
ビタミンはおもに体の調子をととのえる栄養素です。大きく脂溶性ビタミン(A、D、E、K)と水溶性ビタミン(B群、C)の2種類に分けられます。無機質と同様、微量ですがエネルギー代謝を助けたり免疫力を高めたり、体を健康に保つために欠かせない栄養素なのです。水溶性ビタミンはとりすぎても排せつされますが、脂溶性ビタミンは体内に蓄積されますので、とりすぎに注意が必要です。

○色の濃い野菜・・・にんじん、ピーマン、かぼちゃ、ほれんそう、小松菜  
○色の薄い野菜・・・白菜、大根、玉ねぎ、キャベツ

○野菜、果物をたくさん食べよう  
**野菜と果物をたくさん食べよう!**  
みなさんは、毎日たくさん野菜や果物を食べていますか？ 野菜や果物にはビタミンやミネラルが豊富で、体の調子をととのえてくれます。1日3食、季節ごとにおいしい旬の野菜や果物を、たっぷりとりましょう。きっと体が喜びますよ!

などを取りそろえて!!

**6 金** きんぴらごぼう  
ゆし豆腐  
しそごはん  
ゆし豆腐

牛乳、ゆし豆腐、生アーサ豚肉、チキアキ  
米、大豆油、三温糖、ごま油  
ごま  
ねぎ、にんにく、こんにゃくゆかり、ごぼう、にんじん

**強力パワーのノロウイルスに注意**  
冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前など石けんでしっかり手洗いをすることを、家族みんなで徹底することが大切です。

**10 火** アーモンド添え  
ごまドレッシング  
冬野菜のカレー  
ごはん

牛乳、鶏肉、脱脂粉乳  
米、大豆油、小麦粉、カレー粉、マーガリン  
アーモンド、さつまいも、ごま、じゃがいも  
島にんじん、にんじん、ズッキーニ、にんにく  
玉ねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、南瓜、大根

**11 水** ポークシューマイ  
ごはん  
八宝菜

牛乳、豚肉、なると  
米、大豆油、小麦粉、でん粉  
三温糖、パン粉  
にんじん、玉ねぎ、パクチョイ、にんにく、きくらげ  
たけのこ、ヤングコーン、生しいたけ、しょうが、白菜

**12 木** 大根ソテー  
ココア揚げパン  
コッペパン  
ほうれん草スープ  
マーシャルピーズ

牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、豚肉  
絹厚揚げ、きな粉  
コッペパン、大豆油、三温糖、小麦粉  
ミルメーク、マーガリン、生クリーム  
玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、大根  
ほうれん草、こまつな、にんにく

**13 金** ガーリックバター炒め  
ごはん  
石狩汁

牛乳、鮭、豚肉、うす揚げ  
白みそ、赤みそ  
米、大豆油、バター、でん粉  
三温糖  
にんじん、きくらげ、ピーマン、赤ピーマン、しょうが、ねぎ  
キャベツ、こんにゃく、しめじ、ごぼう、大根、にんにく

**16 月** 南瓜サンドフライ  
豆腐チャンプルー  
ごはん

牛乳、豚肉、チキアキ  
ベーコン、沖縄豆腐  
米、大豆油、小麦粉、パン粉  
にんじん、キャベツ、もやし、玉ねぎ  
かぼちゃ、からし菜、にんにく

**17 火** ビンパン  
春雨スープ  
ごはん

牛乳、鶏肉、豚肉、デリカハム  
米、大豆油、春雨、ごま  
三温糖、ごま油、でんぷん  
にんじん、干しいたけ、パクチョイ  
もやし、にんにく、チンゲン菜

**18 水** ミルメークココア  
油みそ  
大根と厚揚げの炒め煮  
ごはん

牛乳、鶏肉、厚揚げ、うずら卵、大豆  
ツナ缶、糸けずり、白みそ、麦みそ  
米、大豆油、三温糖  
ミルメーク  
大根、チンゲン菜、きくらげ  
しょうが、にんにく、にんじん

**19 木** ひじきいため  
けんちん汁  
ごはん

牛乳、鶏肉、沖縄豆腐、ひじき  
大豆、チキアキ、うす揚げ  
米、大豆油、里芋、三温糖  
にんじん、長ねぎ、こんにゃく  
大根、ごぼう、いんげん

**20 金** 大根のそぼろ煮  
ミニトマト  
魚ソーメン汁  
ごはん

牛乳、魚ソーメン(いとよりだい)  
鶏肉、厚揚げ  
米、大豆油、三温糖  
にんじん、大根、ねぎ、小松菜、ミニトマト  
たけのこ、にんにく、干しいたけ

**23 月** 島人参イリチー  
イナムドウチ  
ごはん

牛乳、かまぼこ、厚揚げ、赤みそ、豚肉  
ベーコン、うす揚げ、甘口白みそ  
米、大豆油  
干しいたけ、こんにゃく、島にんじん  
にんじん、しめじ、にんにく、葉

**24 火** シーラフライ  
クファジュシー  
肉汁  
ひじきごはん  
ごはん

牛乳、豚肉、ひじき、うす揚げ、昆布、鶏肉  
かまぼこ、豚三枚肉、シーラ、みそ  
米、大豆油、小麦粉、パン粉  
押麦  
にんじん、ごぼう、こんにゃく、たけのこ、ねぎ  
干しいたけ、にんにく、葉、にんにく、大根

**25 水** スンシーイリチー  
フルーツ  
シークワサー  
なかみ汁  
ごはん

牛乳、豚肉、豚なかみ  
かまぼこ、こんぶ  
米、大豆油、三温糖  
干しいたけ、こんにゃく、しょうが  
スンシー、フルーツシークワサー

**26 木** もずく丼(具)  
ソムクジアンダギー  
もちきびごはん  
みそ汁  
ごはん

牛乳、豚肉、豆腐、もずく  
鶏肉、麦みそ、白みそ  
米、大豆油、もちきび、マッシュポテト  
さつまいも、じゃがいも、紅芋、三温糖  
大根、干しいたけ、長ねぎ、玉ねぎ、にんにく  
にんじん、ピーマン、赤ピーマン、とうもろこし

**27 金** 豚耳の和え物  
ミンナダル  
せん切りイリチー  
ごはん

牛乳、豚肉、油あげ、チキアキ  
昆布、豚耳、ベーコン、みそ  
米、大豆油、三温糖、ねりごま  
ごま  
にんじん、こんにゃく、もやし  
角切り大根、きゅうり、しょうが

**30 月** 豆腐の中華炒め  
わかめスープ  
ごはん

牛乳、沖縄豆腐、豚肉、わかめ  
ベーコン、かまぼこ  
米、大豆油、でん粉、ごま油  
白菜、たけのこ、干しいたけ、もやし、パクチョイ  
大根、にんじん、えのきたけ、長ねぎ、しょうが

**31 火** レンズ豆ソテー  
コッペパン  
白菜のクリーム煮  
ごはん

牛乳、鶏肉、豚肉、脱脂粉乳  
チーズパウダー、レンズ豆  
コッペパン、マーガリン、生クリーム  
大豆油、三温糖、じゃがいも、小麦粉  
白菜、玉ねぎ、しめじ、にんじん  
青めめ、にんにく、ブロッコリー

**学校給食週間** 全国学校給食週間 1/23~1/27

食へ物に感謝ひなきゃ  
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  
と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  
生活を見つめ直ししたりする1週間です。

豊見城学校給食センターでは、1月23日(月)から27日(金)まで豊見城市役所1階ロビー  
において給食の歴史や地場産物を活用した献立の展示をいたします。是非ご覧ください!

★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。