

平成29年 豊見城市立学校給食センター ☎ 850・4585

4月の予定献立表



幼稚園	小学校	中学校
豊見城幼 101人	豊見城小 587人	長嶺中 641人
とよみ幼 110人	とよみ小 732人	豊見城中 812人
長嶺幼 64人	長嶺小 560人	伊良波中 822人
座安幼 112人	座安小 458人	
上田幼 97人	上田小 754人	
伊良波幼 75人	伊良波小 711人	
豊崎幼 124人	豊崎小 917人	
ゆたか幼 150人	ゆたか小 625人	
合計 8,472人		

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

アレルギーマテリアル	卵	乳	マ	さ	ゼ
アレルギー対象原材料を含みます	卵、鶏肉、ピーナツ	乳、乳製品、小麦、牛、豚	マンゴー、パイナップル、アサリ、大豆、豚肉	さば、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。

おめでとうございます

期待に胸をくまらせ、希望に満ちた新年度のはじまりです。心もからだも大きく成長するためには、健康が第一の条件ですが、その健康を保つために最も重要なのが毎日の「食事」です。学校給食では、次のような点に注意しながら献立作成をし成長期にある子どもたちに望ましい食生活習慣を身に付けさせたいと思います。

いろいろな食品を幅広く使用します。旬の野菜や果物、地場産物を取り入れるようにしています。子供の嗜好を考慮し、様々な食品を体験させながら必要な栄養素や食品の組み合わせを考えバランスのとれた献立を作成し毎日の給食が生まれた教材となります。

良質で安全な食品で自然な味を生かすのは、かつお、煮干し、昆布等とります。食中毒防止に配慮した献立作成をします。生活習慣病に配慮し、脂肪、塩分、動物性たんぱく質をとり過ぎないようにしています。かみごたえのある料理の提供に心がけます。よくかんで食べる習慣が身につくように豆や小魚などよく噛まないと食べられない料理を取り入れます。食文化を伝えます。日本や地域に伝わる素朴な料理や行事食を取り入れます。子どもたちに喜ばれる献立作成を心がけます。

4月の指導目標

姿勢を正そう！
良い姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし一つ分くらい開け、いすにきちんとおしをかけて背筋をまっすぐにのばした状態です。

食器をきちんと持とう！
茶碗やはしをきちんともつようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。

良い食べ方

他人の迷惑にならないようにしましょう！
口に食べ物を入れたまま話をしたりすると、他の人に迷惑になるので気を付けましょう。

感謝の気持ちを忘れないようにしましょう！
食事を作ってくれた人や命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで残さず食べるようにしましょう。



7金	フルーツポンチ
ごはん	ポークカレー
牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、黒豆	米、小麦粉、じゃがいも、大豆油、カクテルゼリー、ナタデココ、マーガリン、にんじん、玉ねぎ、かぼちゃ、黄桃缶、パイナップル缶、ミカン缶、にんにく

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします

10月	さつまいもの素揚げ 煮込みうどん ひじきサラダ	11火	クーブイリチー おめでとうデザート ごはん イナムドウチ	12水	ビビンバ ごはん 春雨スープ	13木	オレンジ ごはん うめみそ につけ	14金	ビーンズサラダ リンゴジャム コッペパン ヌードルスープ
あか	牛乳、豚肉、ツナ、ひじき	あか	牛乳、昆布、豚肉、豚三枚肉、ちきあぎ薄揚げ、甘口白みそ、白かまぼこ、豆腐	あか	牛乳、デリカハム、豚肉、鶏肉	あか	牛乳、豚肉、ボール天、大豆、みそ厚揚げ、ツナ、昆布、糸けずり	あか	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、ガルパンソー、ビーンス、レッドキドニー
き	うどん、三温糖、大豆油、アーモンド、エッグフリーマヨネーズ、さつまいも	き	米、おめでとうデザート、大豆油	き	米、春雨、大豆油、でんぷん、三温糖、ごま、ごま油	き	米、大豆油、三温糖	き	コッペパン、大豆油、小麦粉、スパゲティ、生クリーム、マーガリン、リンゴジャム、たんかんドレッシング
みどり	にんじん、たまねぎ、白菜、にんにく、チンゲン菜、長ネギ、きゅうり、キャベツ	みどり	にんじん、こんにゃく、しいたけ、だいこん	みどり	にんじん、干しいたけ、パクチョイ、こまつな、もやし、こんにゃく	みどり	大根、こんにゃく、うめびしお、いんげん、オレンジ、にんじん	みどり	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、青菜、カリフラワー、めしぼ、スイートコーン
17月	もずく丼(具) ごはん みそ汁	18火	南瓜サンドフライ ごはん 豚肉のしらたき炒め	19水	ドライカレー ごはん わかめスープ	20木	ひじきのつくだ煮 ごはん 肉じゃが	21金	さんまのかば焼き ごはん 豆腐チャンプルー
あか	牛乳、もずく、豚肉、鶏肉、沖縄豆腐、みそ	あか	牛乳、豚肉、厚揚げ	あか	牛乳、沖縄豆腐、豚肉、大豆、高野豆腐、わかめ、鶏肉	あか	牛乳、豚肉、油揚げ、ひじき、高野豆腐、糸けずり	あか	牛乳、豚肉、沖縄豆腐、さんま、ちきあぎ、ベーコン
き	米、大豆油、でんぷん、三温糖	き	米、大豆油、小麦粉、パン粉、三温糖	き	米、大豆油、でんぷん	き	米、じゃがいも、三温糖、大豆油、水あめ、ごま	き	米、小麦粉、大豆油、三温糖、でんぷん、水あめ、ごま
みどり	玉ねぎ、にんじん、たけのこ、えのきだけ、赤ピーマン、スイートコーン、ピーマン、チンゲン菜、長ネギ、大根	みどり	にんじん、糸こんにゃく、パクチョイ、にんにく、玉ねぎ、かぼちゃ、白菜	みどり	大根、にんじん、えのきだけ、グリーンピース、玉ねぎ、長ネギ、マッシュルーム、ブルー、りんご、にんにく	みどり	にんじん、玉ねぎ、青まめ、ゆかり、にんにく、糸こんにゃく	みどり	にんじん、キャベツ、もやし、からし菜、しょうが、にんにく
24月	フルーツみつ豆 ごはん ハヤシライス	25火	フーイリチー ごはん アーサ汁	26水	肉シューマイ ごはん マーボ大根	27木	揚げパン ごはん 黒糖パン ポークビーンズ	28金	キャベツのアーモンド和え ごはん さばごまみそ煮 けんちん汁
あか	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、赤えんどう	あか	牛乳、卵、白かまぼこ、ツナ、沖縄豆腐、ふ、アーサ	あか	牛乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ	あか	牛乳、豚肉、ベーコン、白いんげん、大豆、ツナ、きな粉、粉チーズ	あか	牛乳、鶏肉、沖縄豆腐、ちくわ、さば、みそ
き	米、小麦粉、マーガリン、大豆油、生クリーム、ナタデココ、カクテルゼリー、じゃがいも、くり	き	米、大豆油	き	米、大豆油、小麦粉、ゴマ油、でんぷん	き	コッペパン、黒糖、ミルク、三温糖、じゃがいも、生クリーム	き	米、大豆油、三温糖、里芋、ごま、アーモンド
みどり	にんじん、玉ねぎ、スイートコーン、青まめにんにく、黄桃缶、みかん缶、パイナップル	みどり	にんじん、きゃべつ、にら、もやし、ねぎ	みどり	にんじん、玉ねぎ、干しいたけ、にら、しょうが、たけのこ、大根	みどり	にんじん、玉ねぎ、セロリ、きゅうり、トマト、にんにく、白菜、グリーンピース	みどり	にんじん、大根、長ネギ、キャベツ、きゅうり

給食のお仕事!! 衛生管理の徹底

給食を作るとき、最も気を使うのが「衛生的な調理をする」ということです。学校給食では、一度に大量の食事を作り、幼い子どもたちが喫食するので厳しい衛生管理が必要です。では、その一部をお話します。

1 手洗いの徹底
作業が変わるごとに石鹸と消毒液でダブル洗浄、また直接食べるものは、素手でさわらないことになっています

2 エプロン・器具などの使い分け
焼く、揚げる、茹でる、炒める、など、加熱する物はすべて内部温度計で中心温度を測り確認しています

3 温度の確認
肉、魚、野菜、果物など用途に応じて何種類ものエプロン器具、などを用意し、菌がうつらないようにしています

4 できあがり時間の調整
食中毒は、時間とともに倍、倍と増えていきます。出来上がり時間を遅くすることも大切な衛生管理です

人間のからだは夜眠り、昼は活動するリズムがあります

1日(24時間)を周期としたリズムを「日周リズム」あるいは「サーカディアンリズム」と呼びます。これは主として、地球の自転にともなう昼と夜の別、昼と夜の気温差などが、体温、呼吸、血圧、目覚めと睡眠などに規則的なリズムを与えているものと考えられます。早寝、早起き、規則正しく食事をとることなどは、からだのリズムを健康に維持する上からも重要なことです。このリズムを大切にしましょう。

早寝、早起き、規則正しい食事をとろう

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。