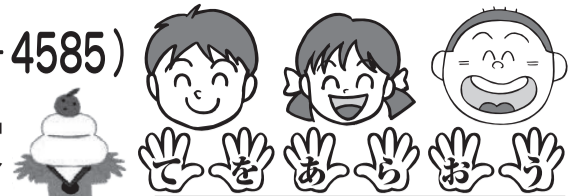


豊見城幼	105	ゆたか幼	154	豊崎小	913
とよみ幼	113	豊見城小	569	ゆたか小	628
長嶺幼	70	とよみ小	725	豊見城中	850
座安幼	116	長嶺小	564	長嶺中	624
上田幼	94	座安小	465	伊良波中	809
伊良波幼	77	上田小	764	給食センター	50
豊崎幼	127	伊良波小	710	合計	8,527

平成30年 豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)

1月の予定献立表

◎材料、その他の都合により献立を変更することがあります。



学校給食の栄養基準量	エネルギー	たんぱく質	脂肪
小学校	660kcal	20.0g	21.7g
中学校	850kcal	32.0g	27.7g

ア…アレルギー対象原材料を含みます。	ア…アーモンド	牛…牛	肉	ア…アサリ	り…りんご
卵…卵	オ…オレンジ	乳…乳及び乳製品	や…やまいも	ご…ごま	エ…エビ
ピ…落花生(ピーナツ)	麦…小麦	ぜ…ゼラチン	か…かぶ	豚…豚肉	イ…イカ
鶏…鶏肉			も…もも	パ…パイン	さ…さば
					カ…カニ

材料と体内でのたらしき	
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。

1月の指導目標

~病気にまけない!~

やさい くだもの 野菜・果物を食べることがポイント♪

- ①やさい・くだものを食べると、体の中に入ってきたバイ菌やウイルスを退治する力がアップして、病気になりにくい体をつくるよ!
- ②やさい・くだものは、おなかの中をそうじして、ウンチを出しやすくしてくれるよ!(ウンチは食べのものカスやバイ菌の死骸などをふくんに長い時間いると病気の原因になってしまうよ!)



* 学校給食週間 *

◎1月24日(水)~30日(火)は学校給食週間です!

給食は、戦後の物が少ない時代に、弁当をもってこれない子どもたちのために、おにぎりや焼き魚とつけものを出したのが始まりです。今では物があふれ、ほしい時にほしいものが手に入る時代になりました。「給食」について、「食べること」について、考えてみましょう。

そしてこの学校給食週間を通して、「みなさんにもっと沖縄の料理について知ってほしい!」という思いをこめて、4日間郷土料理のメニューにしました♪沖縄の郷土料理は、首里城で食べられていたおもてなし料理である「宮廷料理」と一般の人たちが食べていた「庶民料理」があります。宮廷料理は豚肉をぜいたくに使った料理が多いですが、庶民料理は“クスイムン(薬になるもの)”の考えがあり、とても栄養たっぷりのため長寿食として注目されています。郷土料理をたくさん食べて、みなさんも長生きしましょう!

※1/24(水)~30(火)まで市役所口ビーにて、学校給食に関する資料を展示していますので、ぜひご覧ください。



明治22年・日本初の給食

給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします。

新年あけましておめでとうございます 	9(火) さんまのおかか煮 ⑦麦、豆、さ 大根のそぼろ煮 ⑦麦、豆、豚、鶏、り ごはん	10(水) フルーツヨーグルト ⑦乳、豆、も、パ チキンカレー ⑦麦、乳、豆、豚、鶏、生、り、せ 麦ごはん	11(木) こまつなときのこの煮びたし ⑦麦、豆 豆乳とん汁 ⑦乳、豆、豚 ごはん	12(金) やさいのスタミナ炒め ⑦麦、豆、豚、り、ご おいも大福 ⑦なし 中華スープ ⑦麦、豆、豚、鶏、り、ご ごはん	
	15(月) せん切りイリチー ⑦麦、豆、豚、鶏、り きんかん シカムドゥチ ⑦麦、豆、豚、鶏、り ごはん	16(火) ごもくきんびら ⑦麦、豆、豚、鶏、り、ご ホキともずくのみそ汁 ⑦豆 ごはん	17(水) ス克蘭ブルエッグ コッペパン ⑦麦、乳、豆、豚 あさりとやさいのスープ ⑦麦、豆、鶏、り、ご ココアあげパン (豊崎小・座安小・伊良波小) ⑦麦、乳、豆	18(木) 豚キムチいため ⑦麦、豆、豚、り、さ、エ コーンとわかめのスープ ⑦麦、豆、豚、鶏、り、ご ごはん	19(金) さつまいものすあげ なつとう ⑦麦、豆 だいごんの煮つけ ⑦麦、豆、豚、鶏 ごはん
	22(月) もずく丼(具) ⑦麦、豆、豚、鶏、り 冬瓜のすまし汁 ⑦麦、豆、鶏 ごはん	23(火) クレソンのアーモンドサラダ ⑦麦、豆、ア チョコクリーム ⑦乳、豆 コッペパン ⑦麦、乳、豆 クラムチャウダー ⑦麦、乳、豆、豚、鶏、ア	24(水)~学校給食週間~ ひじきごはん ターンムのからあげ ⑦麦、豆 チムシンジ ⑦麦、豆、豚 クファージュシー (幼・上田小・ゆたか小) ⑦麦、豆、豚、鶏、り	25(木) スンシーイリチー ⑦麦、豆、豚、鶏、り クガニー イナムドゥチ ⑦豚、豆 ごはん	26(金) フーイリチー ⑦卵、麦、豆、豚、鶏 黒糖ビーンズ ⑦豆 なかみ汁 ⑦麦、豆、豚 ごはん
	29(月) ミミガーのみそあえ ⑦麦、豆、豚、鶏、ご ちんすこう ⑦麦、豆、豚 タマナーチャンプルー ⑦麦、豆、豚、鶏、り ごはん	30(火)~トマトランチ~ チキンとやさいのトマト煮 ⑦麦、豆、鶏、り、豚 豊見城産ミニトマト オニオンスープ ⑦乳、豚、鶏、り ごはん	31(水) きびなごのシークワサーしょうゆかけ ⑦麦、豆 鶏肉としらたき炒め ⑦麦、豆、鶏 ごはん	ミニトマト・トマト JAさんからいただきました! 30日(火)の“ミニトマト”と“トマト”は、「豊見城産のトマトをみなさんにもっと知ってほしい!もっと食べてほしい!」という思いより、JAさんが給食に提供してくれました♪ 「トマトが赤くなると、医者年青くなる」という言葉を知っていますか?トマトはとっても栄養たっぷりで、みんな健康になってしまうから、医者がいらなくなるよ!という意味です。栄養たっぷりのトマトを感謝して食べましょう♪	
赤 牛乳、豚肉、かまぼこ、こんぶ、うすあげ 黄 こめ、大豆油、三温糖 緑 こんにゃく、干しいたけ、とうがん、しょうが、にんじん、だいこん、きんかん	赤 牛乳、とうろ、ホキ、もずく、かまぼこ、みそ、豚肉、うすあげ 黄 こめ、三温糖、ごま、大豆油、ごま油 緑 にんじん、ねぎ、ごぼう、こんにゃく、赤パプリカ、ピーマン	赤 牛乳、脱脂粉乳、さなご、鶏肉、あさり、たまご、ハム、チーズ 黄 こむぎこ、グラニュー糖、三温糖、黒糖、ショトング、じゃがいも、大豆油、コア 緑 たまねぎ、にんじん、キャベツ、白菜、あお豆、ごまつな、赤パプリカ	赤 牛乳、鶏肉、わかめ、豚肉、あつあげ、こんぶ 黄 こめ、ごま油、ごま、でんぶん、三温糖、大豆油 緑 にんにく、にんじん、干し椎茸、ちんげん菜、コーン、白菜、パプリカ、きくらげ	赤 牛乳、豚肉、ポーク、ボール天、こんぶ、あつあげ、なつとう 黄 こめ、大豆油、三温糖、さつまいも 緑 大根、にんじん、こんにゃく、あお豆	
赤 牛乳、豚肉、もずく、ふたにく、高野豆腐 黄 こめ、三温糖、大豆油 緑 とうがん、にんじん、ごまつな、しょうが、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、赤パプリカ、コーン、にんにく	赤 牛乳、あさり、鶏肉、ベーコン、脱脂粉乳 黄 こむぎこ、グラニュー糖、ショトング、じゃがいも、マギー、生クリーム、アーモンド、三温糖、ココナツ、大豆油 緑 にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、ごまつな、クワ、きゅうり、もやし、コーン	赤 牛乳、豚肉、うすあげ、こんぶ、豚レバー 黄 こめ、むぎ、大豆油、ターナム、三温糖、水あめ 緑 にんにく、干しいたけ、だいこん、にんにく、しょうが、にら、金美にんじん	赤 牛乳、豚肉、かまぼこ、うすあげ、みそ、こんぶ 黄 こめ、三温糖、大豆油 緑 干しいたけ、こんにゃく、スンシー、にんにく、クガニー	赤 牛乳、豚肉、中身、麩、たまご、ツナ、ポーク 黄 こめ、大豆油、黒糖ビーンズ 緑 干しいたけ、こんにゃく、しょうが、にんじん、キャベツ、もやし、にら	
赤 牛乳、豚肉、ポーク、あつあげ、かまぼこ、ミミガー、とりささみ、みそ 黄 こめ、大豆油、ごま、ねりごま、三温糖、ちんすこう 緑 キャベツ、にんじん、からしな、にら、にんにく、もやし、きゅうり、金美にんじん	赤 牛乳、ベーコン、鶏肉、大豆、ひよこ豆 黄 こめ、三温糖、オリーブ油 緑 たまねぎ、にんじん、パプリカ、ほうれん草、あお豆、にんにく、ミニトマト	赤 牛乳、鶏肉、あつあげ、きびなご 黄 こめ、大豆油、三温糖 緑 にんにく、こんにゃく、たまねぎ、にんじん、白菜、ごまつな、シークワ			

※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。