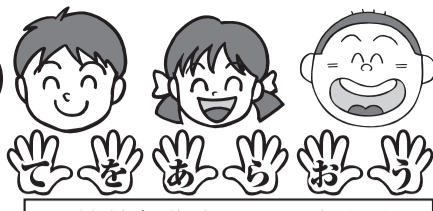


学校別内訳	ゆたが幼 167	豊崎小 917
とよみ幼 111	豊見城小 607	ゆたが小 673
長嶺幼 75	とよみ小 712	豊見城中 829
座安幼 114	長嶺小 544	長嶺中 624
上田幼 142	座安小 480	伊良波中 852
伊良波幼 82	上田小 771	給食センター 50
豊崎幼 114	伊良波小 724	合計 8,588

平成31年 豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)

1月の予定献立表



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	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。	ア…アーモンド	牛…牛	ア…アサリ	リ…りんご
卵…卵	オ…オレンジ	乳…乳及び乳製品	豆…大豆	エ…エビ
ピ…落花生(ピーナツ)	麦…小麦	か…かシューナツ	豚…豚	イ…イカ
鶏…鶏	肉	ゼ…ゼラチン	さ…さ	バ…バナナ

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月の栄養指導目標 病気に負けない体を作る

早いもので今年度もあと数か月となりました。今の学年で給食を食べる日もわずかです。残りの1日1日を大切に過ごしていきたいですね。ところで、休み明けに朝起きられなかったり、だるさや眠気がとれなかったりする人はいませんか？冬休み中に、つい夜ふかしや朝寝坊をしてしまった人も多いと思います。生活リズムを整えるには、早寝・早起き・朝ごはんが基本です。寒くて布団から出るのがつらい季節ですが、早起きをして朝ごはんをきちんと食べてから登校しましょう。



いろいろなビタミン類で 体の調子をととのえよう!

ビタミンにはいろいろな種類があって、体の調子をととのえるさまざまな働きがあります。どんな食品に入っているか、どのような働きをするのか、見てみましょう。

- ★ビタミンは13種類★
いろいろな働きをしています!
- ビタミンA** ▶ 目・皮膚・粘膜を健康に保つ
 - ビタミンD** ▶ カルシウムの吸収を促進する
 - ビタミンE** ▶ 過酸化脂質を分解し血流をよくする
 - ビタミンK** ▶ 骨を丈夫にし、血液の凝固作用がある
 - ビタミンB群** ▶ エネルギーや三大栄養素の代謝を促す
 - ビタミンC** ▶ 抗ストレス作用があり、血液や皮膚を健康に保つ

- ★どんな食べ物に多いの?★
ビタミンの種類によって違います!
- レバー、うなぎ、にんじん、モロヘイヤ
 - さけ、さんま、ほしきくらげ、ほししいたけ
 - ひまわり油、アーモンド、ピーナツ、かぼちゃ
 - モロヘイヤ、ほうれんそう、こまつな、納豆
 - 豚肉、レバー、魚介類、豆類、緑黄色野菜、果物
 - 赤ピーマン、ブロッコリー、キウイフルーツ、いちご
- いろいろな食べ物からバランスよくとりましょうね!

1月24日から30日は全国学校給食週間です!

学校給食は、明治22年(今から約129年前)に山形県鶴岡町の小学校で、家が貧しいためお昼ご飯を食べられなくて困っている子どもたちに、この小学校を建てたお坊さんがお昼ご飯を食べさせたのが始まりといわれています。そのときの給食はおにぎり、塩鮭、たくあんというものでした。その後、学校にこれられない子や、体の弱い子を救うため全国各地で給食が始まりました。いつもなにげなく食べている給食にも様々な歴史があるのです。給食センターでは、1月21日～25日を学校給食週間とし、郷土料理や県産食材を使ったメニューを取り入れています。毎日おいしい給食が食べられることに感謝し、学校給食週間にさまざまなことを学びましょう。

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

7(月) 筑前煮 ⑦鶏、豆、麦 ごはん すまし汁 ⑦豆、麦	8(火) 千草焼 ⑦麦、卵、乳、豆、鶏 ごはん 豚肉としらたき炒め ⑦豚、豆、麦	9(水) アスパラときのこのソテー ココア揚げパン ⑦豚、豆、麦 ⑦麦、乳、豆 (豊見城小、とよみ小、長嶺小) コッペパン ⑦麦、乳、豆 (幼稚園、上田小、ゆたが小、座安小、伊良波小、豊崎小、中学校)	10(木) じゃが豚キムチ ⑦豚、豆、麦、り、さ ごはん こんにゃく寒天スープ ⑦鶏、豚、り、麦、豆、ご	11(金) 白玉ぜんざい 野菜ふりかけ ⑦無 ごはん 大根のそぼろ煮 ⑦鶏、豆、麦、豚り
赤 牛乳、鶏肉、玉輪、豆腐 黄 こめ、大豆油、三温糖 緑 にんじん、ごぼう、れんこん、こんにゃく、干しいたけ、いんげん、えのきたけ、しめじ、長ねぎ	赤 牛乳、豚肉、あつあげ、鶏肉、チーズたまご 黄 こめ、大豆油、三温糖、なたね油、グラニュー糖 緑 にんにく、しらたき、たまねぎ、にんじん、白菜、パセリ、ほうれん草、しいたけ	赤 牛乳、脱脂粉乳、きなこ、鶏肉、ベーコン 黄 こむぎこ、グラニュー糖、ショートニング、じゃがいも、ミルク、三温糖、大豆油、マーガリン、生クリーム、 緑 にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、マッシュルーム、にんにく、エリンギ、しめじ、アスパラ、たけのこ、コーン	赤 牛乳、鶏肉、豚肉、あつあげ 黄 こめ、ごま油、じゃがいも、大豆油、三温糖 緑 にんにく、ごぼう、パセリ、しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にんじん、しめじ、たけのこ	赤 牛乳、とり、く、あつあげ、高野豆腐、金時豆 黄 こめ、大豆油、三温糖、白玉もち、むぎ、黒砂糖、じゃがいも、でんぷん 緑 だいこん、にんじん、こまつな、えだまめ、青菜
15(火) ホイコーロー ⑦豚、ご、麦、豆 ごはん わかめスープ ⑦鶏、豆、豚、り、麦	16(水) フルーツポンチ ⑦パ、も、り、豆 ごはん チキンカレー ⑦鶏、乳、麦、豆、牛、豚、り、せ	17(木) 肉そぼろ ⑦豚、鶏、豆、麦 ごはん けんちん汁 ⑦鶏、豆、麦	18(金) キャベツのメンチカツ ⑦麦、豚、鶏、豆 ごはん おでん ⑦豆、卵、鶏、麦、や	赤 牛乳、あつあげ、うずらの卵、ボール天、ちくわ肉だんご、こんぶ、はんぺん、豚肉 黄 こめ、三温糖、大豆油、パン粉 緑 だいこん、にんじん、こんにゃく、キャベツ、たまねぎ
21(月) 学校給食週間～25日 たくあんのごま和え ちんすこう ⑦ご、麦、豆 ごはん シブインビー ⑦豆、鶏、豚、麦、乳	22(火) きびなごのクファージュシー ⑦麦、豚、豆、鶏、り ひじきの炊き込みごはん (中学校、上田小、ゆたが小、豊崎小、座安小、伊良波小、中学校) ゆし豆腐 ⑦豆、麦	23(水) フーイリチー ⑦麦、卵、豆、豚、乳 ごはん イナムドゥチ ⑦豚、豆	24(木) 学校給食記念日 クガニー ⑦無 ごはん 魚汁 ⑦豆、麦	25(金) 県産パイン缶 油みそ ⑦豆、麦 ごはん 野菜チャンプルー ⑦豚、豆、麦
赤 牛乳、とうふ、とりにく、ポークソーセージ、みそ、ちくわ 黄 こめ、大豆油、三温糖、ごま、小麦粉、砂糖、ラード 緑 とうがん、にんじん、こまつな、こんにゃく、たくあん、きゅうり、大根	赤 牛乳、豚肉、うすあげ、こんぶ、ひじき、大豆、しらす、ゆし豆腐、アーサ、きびなご 黄 こめ、むぎ、大豆油、三温糖 緑 にんじん、干しいたけ、青菜、ねぎ、シークワサー	赤 牛乳、豚肉、かまぼこ、みそ、たまご、ぶ、ポークソーセージ、ツナ 黄 こめ、大豆油 緑 干しいたけ、こんにゃく、キャベツ、にんじん、もやし、にら	赤 牛乳、グルコン、とうふ、豚肉、こんぶ、かまぼこ 黄 こめ、大豆油、三温糖 緑 だいこん、パセリ、しょうが、にんじん、たけのこ、こんにゃく、クガニー	赤 牛乳、ちぎあげ、ふたにく、あつあげ、ツナ、だいじ、みそ、糸けずり 黄 こめ、大豆油、三温糖 緑 にんじん、もやし、キャベツ、にら、にんにく、パイン
28(月) しゅうまい (幼1コ、小・中2コ) ⑦豚、鶏、豆、麦 ごはん マーボー大根 ⑦豚、豆、ご、麦、牛、せり、り	29(火) ごぼうと厚揚げの炒め煮 ⑦鶏、豆、麦 ごはん あさりのみそ汁 ⑦ア、豆	30(水) ポークビーンズ ⑦豚、豆、麦 チョコジャム ⑦麦、乳 ごはん にんじんスープ ⑦鶏、乳、豆、豚、麦、り コッペパン ⑦麦、豆、乳	31(木) いわししょうが煮 ⑦豆、麦 ごはん 塩こうじ肉じゃが ⑦豚、豆、麦	赤 牛乳、豚肉、豆腐、みそ、鶏肉 黄 こめ、ごま油、でん粉、ラード、小麦粉 緑 だいこん、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、にら、たけのこ、しょうが
赤 牛乳、豚肉、豆腐、みそ、鶏肉 黄 こめ、ごま油、でん粉、ラード、小麦粉 緑 だいこん、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、にら、たけのこ、しょうが	赤 牛乳、あさり、油揚げ、みそ、鶏肉、厚揚げ 黄 こめ、大豆油、三温糖 緑 白菜、大根、えのきたけ、長ねぎ、ごぼう、さくらげ、チンゲン菜、にんじん、しらたき、にんにく、しょうが	赤 牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、白花豆、白いんげん豆、豚肉、大豆 黄 小麦粉、グラニュー糖、ショートニング、三温糖、チョコジャム、マーガリン、大豆油、じゃがいも 緑 にんじん、たまねぎ、白菜、にんにく、トマト	赤 牛乳、豚肉、あつあげ、いわし 黄 こめ、じゃがいも、大豆油、三温糖 緑 にんにく、にんじん、たまねぎ、グリッピース、糸こんにゃく	1月11日は「鏡開き」です。 鏡もちを下げて、神様のお下りとして、お雑煮やお汁粉などに入れていただき、1年の無病息災などを願う行事です。お供え物に刃をかけてはいけないという習わしから、手や木づちなどで割ります。また、「割る」は縁起の悪い言葉なので、縁起の良い「開く」という言葉を使います! 願わくは病を患ふなと 開く!

※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。