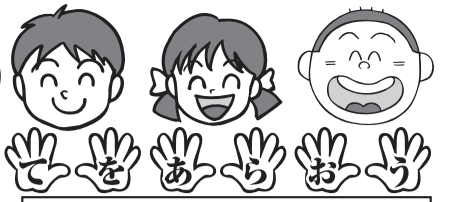


平成31年

豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)



4月の予定献立表

◇ 学校別内訳 ◇

豊見城小	635	豊崎小	983
とよみ小	734	豊見城中	884
長嶺小	571	長嶺中	652
座安小	501	伊良波中	855
上田小	780	給食センター	50
伊良波小	754	合計	8,097

学校	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

⑦…アレルギー対象原材料を含みます。

卵	オ…オレンジ	乳…乳及び乳製品	ア…アーモンド	牛…牛	肉	ア…アサリ	り…りんご
ピー…落花生(ピーナツ)	麦…小麦	ぜ…ゼラチン	や…やまいも	ご…ごま	マ…マンゴー	豆…大豆	エ…エビ
鶏…鶏肉			か…カシューナツ	マ…マンゴー	豚…豚	豚…豚	イ…イカ
			も…もも	パ…パイン	さ…さ	さ…さ	カ…カニ
							バ…バナナ

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。

入学進級おめでとうございます。小学1年生のみなさんの中には、初めて給食を食べるお友達もいるかと思いますが、学校給食では色々な料理や食べ物ができますが、苦手な食べ物や初めて食べる料理でも「まずは一口食べる」ことからチャレンジしてほしいと思います。今年度も、みなさんが元気に楽しく学校生活を送れるよう、安全安心でおいしい給食作りを目指して頑張ります！



- ～よい食べ方～
- 正しい姿勢で交互に食べる
 - よくかんで食べる
 - 食事マナーを身につける

正しいマナーで楽しい給食!

楽しい食事には、正しいマナーも大切です。給食時間を楽しく過ごすために、みんなで食事の約束を守り、次のことを心がけてほしいと思います。

☆姿勢を正そう

よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つ分くらい開け、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐにのびた状態です。



☆他人の迷惑にならないようにしよう

口に食べ物を入れたまま話したり、食事中にふさわしくない話しをしたりすると、ほかの人の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よう

食事をつくってくれた人や、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。

☆食器をきちんと持とう

茶わんやはしをきちんと持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。

学校給食の7つの目標

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。 	②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。 	③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。 	④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。 	⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化について理解を深めること。 	⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。 	

保護者の皆様へ
これから一年間子どもたちが健やかに成長していくために、美味しく安心安全な給食を提供してまいります。毎日生きた教材としての「学校給食」を通して、食育を学んでいってほしいと思います。ぜひ、ご家庭でも子どもたちと給食について話し合ってみてください。

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

8(月) いわし梅煮 ⑦麦、豆 ごはん 野菜チャンプルー ⑦豚、麦、豆、乳	9(火) パッションフルーツゼリー ⑦無 カレーうどん ごぼうたっぷりミンチカツ ⑦麦、豚、豆、乳、鶏、牛	10(水) クーピリチー ⑦豚、豆、麦 おめでとうデザート ⑦豆 ごはん なかみ汁 ⑦豚、豆、麦	11(木) 親子丼 ⑦鶏、麦、豆、卵 ごはん シブイのみそ汁 ⑦豚、豆	12(金) かぼちゃ挽肉フライ ⑦麦、豆、豚 ごはん 豚肉としらたき炒め ⑦豚、豆、麦
赤 牛乳、豚肉、ちきあげ、ポークソーセージ、あつあげ、いわし、かつおぶし	赤 牛乳、豚肉、脱脂粉乳、鶏肉	赤 牛乳、豚肉、ぶたなかみ、こんぶ、かまぼこ	赤 牛乳、豚肉、とうふ、みそ、鶏肉、かまぼこ	赤 牛乳、豚肉、厚揚げ
黄 こめ、大豆油、グラニュー糖、でんぷん、水あめ	黄 小麦粉、大豆油、マーガリン、パン粉、でんぷん、パッションフルーツゼリー	黄 こめ、大豆油、三温糖、おめでとうデザート	黄 こめ、大豆油、三温糖、でんぷん	黄 こめ、大豆油、三温糖、ラード、パン粉、でんぷん、小麦粉
緑 にんじん、もやし、キャベツ、にら、にんにく、うめぼし	緑 にんじん、たまねぎ、こまつな、長ねぎ、にんにく、ごぼう	緑 だいこん、干しいたけ、ねぎ、しょうが、にんじん、たけのこ、こんにゃく	緑 とうがん、長ねぎ、にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、グリーンピース	緑 しらたき、にんにく、たまねぎ、にんじん、白菜、パクチョイ、かぼちゃ
15(月) ひじきの五目炒め ⑦豚、麦、豆、ご ミニトマト 鶏ごぼう汁 ⑦鶏、麦、豆	16(火) 揚げギョウザ 甘酢あんかけ ⑦麦、ご、豆、豚 ごはん マーボー大根 ⑦麦、豆、牛、豚、ゼリー	17(水) ス克蘭ブルエッグ ⑦卵、豚、乳、豆 コッパン ⑦麦、乳、豆 パンプキンスープ ⑦鶏、乳、豆、豚、麦、り	18(木) ヌンクグラー ⑦豚、豆、麦 ごはん アーサ汁 ⑦豆、鶏、豚、り、麦	19(金) からし菜炒め 納豆 ⑦豆、麦 ごはん すまし汁 ⑦豆、麦
赤 牛乳、鶏肉、豚肉、ひじき	赤 牛乳、豚肉、とうふ、みそ	赤 牛乳、脱脂粉乳、とりにく、たまご、ベーコン、ひよこまめ、チーズ、バター、チーズ	赤 牛乳、アーサ、とうふ、豚肉、かまぼこ、油揚げ	赤 牛乳、ちくわ、とうふ、ツナ、ベーコン、あつあげ、なっとう
黄 こめ、ごま油	黄 こめ、大豆油、でんぷん、三温糖、小麦粉	黄 こむぎご、グラニュー糖、じゃがいも、ショートニング、マーガリン、生クリーム、大豆油	黄 こめ、三温糖、大豆油	黄 こめ、大豆油
緑 ごぼう、だいこん、しめじ、長ねぎ、キャベツ、あお豆、糸こんにゃく、にんにく、にんじん、ミニトマト	緑 だいこん、にんじん、たまねぎ、にら、干しいたけ、たけのこ、しょうが、キャベツ、ねぎ、にんにく	緑 たまねぎ、かぼちゃ、パセリ、トマト、あお豆、こまつな、ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマン	緑 とうがん、長ねぎ、干しいたけ、だいこん、にんじん、からし菜	緑 えのきたけ、しめじ、にんじん、長ねぎ、たまねぎ、もやし、からし菜
22(月) もずく丼 ⑦豚、鶏、り、麦、豆 ごはん みそ汁 ⑦鶏、豆	23(火) チンジャオロース ⑦豚、ご、麦、豆 ごはん 春雨スープ ⑦豚、豆、乳、鶏、り、麦	24(水) チキンと野菜のトマト煮 あげパン ⑦鶏、豆、麦、り、豚 小松菜とベーコンのスープ ⑦豚、鶏、り、豆、麦	25(木) 五目卵焼き ⑦卵、麦、豆 ごはん 肉じゃが ⑦豚、麦、豆	26(金) フルーツポンチ ⑦パ、も、り、豆 ごはん ビーンズカレー ⑦鶏、乳、豚、豆、麦、り、ゼ
赤 牛乳、鶏肉、みそ、もずく、豚肉	赤 牛乳、ハム、豚肉	赤 牛乳、脱脂粉乳、きなこ、ベーコン、鶏肉、大豆、ひよこまめ	赤 牛乳、豚肉、たまご	赤 牛乳、鶏肉、ひよこまめ、赤いんげん豆、青えんどう豆、脱脂粉乳
黄 こめ、じゃがいも、三温糖、大豆油	黄 こめ、はるさめ、ごま油、三温糖、でんぷん	黄 こむぎご、グラニュー糖、大豆油、三温糖、じゃがいも、ショートニング、アーモンド、オリーブ油	黄 こめ、三温糖、大豆油、じゃがいも、でんぷん	黄 こめ、じゃがいも、マーガリン、こむぎご、大豆油、生クリーム、水あめ、カクテルゼリー、豆乳ゼリー
緑 えのきたけ、チンゲン菜、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、にんにく	緑 干しいたけ、パクチョイ、にんじん、ごぼう、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、たまねぎ、たけのこ	緑 こまつな、にんじん、しめじ、コーン、トマト、たまねぎ、あお豆、にんにく	緑 にんにく、にんじん、たまねぎ、あお豆、糸こんにゃく、グリーンピース、コーン、たけのこ、しいたけ	緑 にんじん、たまねぎ、あお豆、にんにく、もも、パイン、みかん

平成31年度も、おいしく栄養たっぷりの給食をお届けできるように給食センター一同がんばりますので、よろしくお願ひいたします(*^^)v完食を目指して、お友だちと楽しい給食時間を過ごそう!