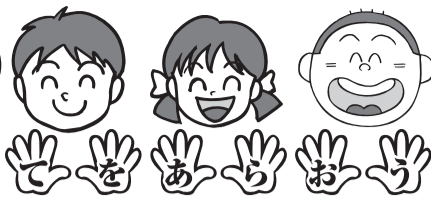


◇学校別内訳◇	豊崎小	953
	豊見城小	635
	とよみ小	709
	長嶺小	551
	座安小	507
	上田小	792
	伊良波小	708
	合計	7,926

# 令和2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	エネルギー	たんぱく質	脂肪
小学校	650kcal	26.8g	18g
中学校	830kcal	34.3g	23.1g

⑦…アレルギー対象原材料を含みます。  
 卵…卵 オ…オレンジ 乳…乳及び乳製品  
 ビ…落花生(ピーナツ) 麦…小麦 ぜ…ゼラチン  
 牛…牛 肉…肉 ア…アサリ り…りんご  
 豆…大豆 エ…エビカニ  
 豚…豚 肉…肉 イ…イカ  
 さ…さ ば…バナナ

材料と体内でののはたらき	
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。

## 7年間の食生活の目標



給食センターでは、1月20日～24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。

## 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液をよくする
- 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

1月24日～30日  
**全国学校給食週間**

あけましておめでとうございます

## 1月の栄養指導目標 ~病気に負けない 体を作る~

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

<b>6(月)</b> フルーツポンチ ⑦パ、も、豆、り ごはん ビーンズカレー ⑦乳、鶏、豚、牛、豆、麦、り、ぜ	<b>7(火)</b> さつまいものあべかわ風 ⑦豆 ぞうすい ⑦豚、鶏、豆、麦、り いり豆腐 ⑦鶏、豚、豆、麦、り	<b>8(水)</b> アスパラときのこのソテー ⑦豚、豆、麦 ごはん コッペパン ⑦麦、乳、豆 クラムチャウダー ⑦鶏、豚、豆、麦、り、乳、ア	<b>9(木)</b> ミートボール酢豚風 ⑦豚、鶏、麦、豆 ごはん 春雨スープ ⑦豚、鶏、り、麦、乳、卵、豆	<b>10(金)</b> きんぴらごぼう ⑦豚、豆、鶏、り、麦、ご ごはん 石狩汁 ⑦豚、豆、鶏、り
<b>赤</b> 牛乳、赤インゲン豆、青えんどう豆、ひよこ豆、大豆、豚肉、脱脂粉乳、丹波黒 <b>黄</b> こめ、じゃがいも、大豆油、小麦粉、マーガリン、ホワイトゼリー <b>緑</b> にんじん、たまねぎ、あお豆、コーン、パイナップル、もも、みかん、にんにく	<b>赤</b> 牛乳、豚肉、うす揚げ、鶏肉、ひじき、豆腐、高野豆腐、きなこ <b>黄</b> こめ、押し麦、大豆油、三温糖、さつまいも <b>緑</b> はくさい、大根、チンゲン菜、しょうが、にんじん、あお豆、長ねぎ	<b>赤</b> 牛乳、脱脂粉乳、むきあさり、鶏肉、ベーコン、チキアギ <b>黄</b> 小麦粉、砂糖、ショートニング、じゃがいも、マーガリン、大豆油、生クリーム <b>緑</b> にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、エリンギ、しめじ、グリーンアスパラ、コーン	<b>赤</b> 牛乳、ハム、竹輪、錦糸卵、ミートボール、厚揚げ <b>黄</b> こめ、春雨、三温糖、でん粉、大豆油 <b>緑</b> 干しいたけ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、たけのこ、しょうが	<b>赤</b> 牛乳、鮭、豆腐、みそ、豚肉、うす揚げ <b>黄</b> こめ、じゃがいも、大豆油、三温糖、ごま、ごま油 <b>緑</b> だいこん、長ねぎ、ごぼう、にんじん、こんにゃく
<b>14(火)</b> 筑前煮 ⑦鶏、豚、豆、り、麦 ごはん すまし汁 ⑦鶏、豆、豚、麦、り	<b>15(水)</b> ひじき炒め ⑦豚、豆、麦、鶏、り ごはん さつまいも汁 ⑦豆、豚、鶏、り、麦	<b>16(木)</b> 春巻き ⑦麦、豆、鶏、ご、ぜ ごはん マーボー冬瓜 ⑦麦、豆、牛、豚、ぜ、ご	<b>17(金)</b> しょうが焼き ⑦豚、豆、麦 ごはん 根菜汁 ⑦鶏、豚、豆、麦、り	<b>赤</b> 牛乳、豆腐、油揚げ、鶏肉 <b>黄</b> こめ、大豆油、三温糖 <b>緑</b> えのき、長ねぎ、にんじん、ごぼう、レンコン、こんにゃく、干しいたけ、あお豆
<b>20(月)</b> 給食週間 ふーいりチー ⑦豚、卵、麦、豆 魚汁 ⑦豚、鶏、豆、り、麦 ごはん	<b>21(火)</b> 給食週間 もずく丼 ⑦豚、鶏、麦、豆 ごはん みそ汁 ⑦豚、豆、鶏、り、麦	<b>22(水)</b> 給食週間 マンクグワ ⑦麦、豆、豚、鶏、り ミニトマト イナムドゥチ ⑦豚、麦、豆、鶏、り	<b>23(木)</b> 給食週間 クープジュシー ⑦豚、鶏、豆、麦、り (とよみ小、長嶺小、豊見城小) きびなごのから揚げ ⑦豆、麦 ひじきごはん ⑦麦、鶏、豆、り (上田小、座安小、ゆたか小、伊良波小、豊崎小、中学校) チムシンジ ⑦豚、鶏、豆、麦、り、	<b>24(金)</b> 旧正月 ちんすこう ⑦豚、麦 ななみ汁 ⑦豚、麦、豆、鶏、り 黒米ごはん
<b>赤</b> 牛乳、たら、豆腐、麩、たまご、ポーク、ツナ <b>黄</b> こめ、大豆油 <b>緑</b> だいこん、パクチョイ、おろししょうが、キャベツ、にんじん、もやし、にら	<b>赤</b> 牛乳、ポーク、みそ、豚肉、もずく <b>黄</b> こめ、じゃがいも、大豆油、三温糖、でん粉 <b>緑</b> えのき、長ねぎ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、コーン、おろしにんにく	<b>赤</b> 牛乳、豚肉、かまぼこ、うす揚げ、みそ、チキアギ <b>黄</b> こめ、三温糖、大豆油 <b>緑</b> 干しいたけ、こんにゃく、だいこん、にんじん、ミニトマト	<b>赤</b> 牛乳、豚肉、うす揚げ、昆布、ひじき、鶏肉、油揚げ、豚レバー、みそ、きびなご <b>黄</b> こめ、押し麦、大豆油、じゃがいも、でん粉、小麦粉 <b>緑</b> にんじん、たまねぎ、干しいたけ、こんにゃく、ねぎ、おろししょうが、おろしにんにく	<b>赤</b> 牛乳、豚肉、ななみ、昆布、かまぼこ <b>黄</b> こめ、黒米、大豆油、三温糖、小麦粉、砂糖、ラード <b>緑</b> 干しいたけ、おろししょうが、こんにゃく、だいこん、にんじん
<b>27(月)</b> ヨーグルト和え ⑦乳、も、パ ごはん ハヤシライス ⑦豚、乳、牛、鶏、豆、麦、り、ぜ	<b>28(火)</b> 中華炒め ⑦豆、麦 ごはん 肉団子スープ ⑦鶏、麦、豚、豆、り	<b>29(水)</b> ポークビーンズ ⑦豚、豆、麦、鶏、り あげパン ⑦麦、乳、豆、アモ (とよみ小、長嶺小、豊見城小) コッペパン ⑦麦、乳、豆(上田小、座安小、ゆたか小、伊良波小、豊崎小、中学校) 野菜スープ ⑦豚、豆、麦、り、鶏、乳、り	<b>30(木)</b> さんまの梅煮 ⑦麦、豆 ごはん 塩こうじ肉じゃが ⑦豚、豆、鶏、り、麦	<b>31(金)</b> 焼肉丼 ⑦麦、豆、豚、ご、り ごはん アーサ汁 ⑦鶏、豚、豆、麦、り
<b>赤</b> 牛乳、豚肉、脱脂粉乳、ヨーグルト <b>黄</b> こめ、じゃがいも、マーガリン、小麦粉、大豆油 <b>緑</b> にんじん、たまねぎ、コーン、マッシュルーム、あお豆、おろしにんにく、もも、パイナップル、みかん、ナタデココ	<b>赤</b> 牛乳、ミートボール、寒天、豚肉、チキアギ <b>黄</b> こめ、三温糖、大豆油、でん粉 <b>緑</b> にんじん、ほうれん草、干しいたけ、こんにゃく、たまねぎ、たけのこ、はくさい、チンゲン菜、おろししょうが	<b>赤</b> 牛乳、脱脂粉乳、きなこ、ベーコン、豚肉、白いんげん、大豆、チーズパウダー <b>黄</b> 小麦粉、砂糖、ショートニング、じゃがいも、マーガリン、大豆油、三温糖 <b>緑</b> たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、トマト、おろしにんにく	<b>赤</b> 牛乳、豚肉、厚揚げ、さんま <b>黄</b> こめ、じゃがいも、三温糖、大豆油、砂糖、でん粉 <b>緑</b> にんじん、たまねぎ、グリーンピース、こんにゃく、おろしにんにく、梅肉、しそ	<b>赤</b> 牛乳、豚肉、みそ、アーサ、油揚げ、カマボコ <b>黄</b> こめ、ごま、大豆油、三温糖 <b>緑</b> だいこん、ねぎ、たまねぎ、にんじん、エリンギ、こんにゃく、きくらげ、おろししょうが、おろしにんにく

※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。