

◇学校別内訳◇			
上田小	828	豊見城中	871
長嶺小	570	長嶺中	612
豊安小	537	伊良波中	882
豊見城小	678	とよも教室	9
伊良波小	666	給食センター	50
とよみ小	718	合計	8050
豊崎小	907		
ゆたか小	710		

令和2年 豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)

12月の予定献立表



学校	学校	エネルギー	たんぱく質	脂肪
給食の栄養基準量	小学校	650kcal	26.8g	18g
	中学校	830kcal	34.3g	23.1g

ア…アレルギー対象原材料を含みます。アモ…アーモンド 牛…牛 肉 ア…アサリ り…りんご こ…ごぼり
 卵…卵 オ…オレンジ 乳…乳及び乳製品 や…やまいも ご…ごま 豆…大豆 エ…エビ イ…イカ カ…カニ
 鶏…鶏 肉 麦…小麦 カシ…カシ、ナツ マ…マンゴー 豚…豚 肉 ば…バナナ
 ビ…落花生(ピーナツ) ゼ…ゼラチン も…もも パ…パイナップル さ…さば

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。

12月栄養指導目標

寒さに負けない 体をつくらう!

かぜに負けない 体づくりのための食事

日が暮れるのが早くなり、だんだん寒さも増してきました。新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整え、本格的な冬に備えましょう。



意識してとりたいた栄養素と多く含む食品

- たんぱく質** (Protein): 体力をつける。魚介類、肉類、大豆・大豆製品、卵、牛乳・乳製品。
- ビタミンA** (Vitamin A): のどや鼻などの粘膜を保護する。ウナギ、キングダラ、レバー、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草。
- ビタミンE** (Vitamin E): 血行をよくする。アーモンド、ピーナツ、ひまわり油、サケ、ツナ缶、かぼちゃ、モロヘイヤ。
- ビタミンC** (Vitamin C): 免疫力を高める。野菜、いも類、果物。

栄養バランスの良い食事

1日3食を欠かさずに、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。

十分な睡眠

早寝早起きを心がけ、疲れたときはしっかりと休みましょう。

適度な運動

意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。

こまめな手洗い

手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずに行いましょう。

1(火)	2(水)	3(木)	4(金)
肉そぼろ 小麦ごはん みそ汁 牛乳	中華丼 ごはん コンニャク寒天スープ 牛乳	白玉ぜんざい ごはん 大根と牛肉のしぐれ煮 牛乳	みかん ごはん チムシنج 牛乳
赤: 牛乳、わかめ、ポーク、みそ、豚肉、鶏レバー、高野豆腐	赤: 牛乳、豚肉、ナルト、うずらの卵、ミートボール	赤: 牛乳、牛肉、チキアギ、厚揚げ、金時豆、もずく	赤: 牛乳、豚肉、レバー、みそ、昆布、カマボコ、うず揚げ
黄: こめ、大麦、じゃがいも、三温糖、大豆油	黄: こめ、ごま油、大豆油、てんぷん、ラフランスゼリー	黄: こめ、てんぷん、大豆油、三温糖、押し麦、白玉団子、黒糖	黄: こめ、じゃがいも、大豆油、三温糖
緑: たまねぎ、にんじん、チンゲン菜、ごぼう、コーン、しょうが、あお豆	緑: さくらげ、たけのこ、チンゲン菜、にんじん、たまねぎ、白菜、ヤングコーン、こんにゃく寒天、パクチョイ、しょうが、にんにく	緑: 大根、にんじん、パクチョイ、あお豆、さくらげ、しょうが、ごぼう、シークワーサー果汁	緑: にんじん、長ねぎ、たけのこ、みかん
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)
フルーツポンチ 五穀ごはん チキンカレー 牛乳	おさつスティック ごはん 中華スープ 牛乳	カラフルソテー コッペパン ココアあげパン 牛乳	白菜ときのこの煮ひたし カリカリ梅ごはん 牛乳
赤: 牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、丹波黒	赤: 牛乳、鶏肉、豆腐、豚肉、みそ、厚揚げ	赤: 牛乳、脱脂粉乳、きなこ、鮭、白いんげん豆、豚肉、ポーク	赤: 牛乳、豚肉、豆腐、みそ、うず揚げ、カマボコ、チーズ
黄: こめ、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、大豆油、カクテルゼリー、生クリーム、押し麦、もちきび、丸麦、黒米、赤米	黄: こめ、三温糖、大豆油、てんぷん、ごま油、植物油、さつまいも、砂糖	黄: 小麦粉、ショートニング、マーガリン、大豆油、さつまいも、生クリーム、パン、黒糖、ミルクメーク	黄: こめ、里芋、三温糖、大豆油、さとう、てんぷん、もち粉
緑: にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、しめじ、マッシュルーム、黄桃、洋なし、ぶどう、パイナップル、チェリー、にんにく	緑: 小松菜、にんじん、長ねぎ、コーン、干しシイタケ、にんにく、しょうが、キャベツ、ピーマン、しめじ、たけのこ	緑: にんじん、たまねぎ、しめじ、白菜、マッシュルーム、カリフラワー、ブロッコリー、赤ピーマン、コーン、ヤングコーン、いちご、りんご	緑: にんじん、大根、長ねぎ、白菜、小松菜、しめじ、えのき、カリカリ梅
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)
魚フライ ごはん 大根と豚肉の咖喱煮 牛乳	あまサン ごはん 東産和牛のビーフンチュー 牛乳	ジャーマンポテト 黒米粉パン ABCミネストローネ 牛乳	大根ソブシー きびごはん シカムドゥッチ 牛乳
赤: 牛乳、豚肉、厚揚げ、ボール天、しいら	赤: 牛乳、牛肉、ベーコン	赤: 牛乳、豚肉、脱脂粉乳、ベーコン、ウインナー、クリームチーズ	赤: 牛乳、油揚げ、鶏肉、ポーク、みそ、豚肉、カマボコ、かたくちいわし
黄: こめ、大豆油、三温糖、てんぷん、小麦粉、さつまいも、さとう、水あめ	黄: こめ、大豆油、小麦粉、マーガリン、てんぷん	黄: 小麦粉、ショートニング、黒米粉、大豆油、三温糖、ABCマカロニ、バター、じゃがいも	黄: こめ、きび、三温糖、アーモンド、ごま
緑: 大根、にんじん、たまねぎ、こまつな、あお豆、さくらげ、しょうが、にんにく、レモン果汁	緑: たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、にんにく、アスパラ、エリンギ、キャベツ、にんじん、たけのこ、コーン、みかん	緑: にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト、あお豆、パセリ、しめじ、にんにく、ブロッコリー、いちご果汁、レモン果汁	緑: 冬瓜、にんじん、小松菜、こんにゃく、しいたけ、大根、しょうが
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)
ちくわの磯辺天ぷら 炊き込みご飯 冬至ジュシー 牛乳	厚揚げと豚肉の柳川風 わかめごはん 魚そうめん汁 牛乳	さんまゆず味噌煮 ごはん 塩こうじ肉じゃが 牛乳	ひじきのきんぴら かす汁 牛乳
赤: 牛乳、鶏肉、いわしつみれ、豚肉、チキアギ、ちくわ、あおさ、ひしき、うず揚	赤: 牛乳、魚ソーメン、もずく、豚肉、油揚げ、たまご、わかめ	赤: 牛乳、豚肉、厚揚げ、さんま、みそ、のり、にぼし、かつお	赤: 牛乳、豚肉、ひじき、油揚げ、カマボコ、うず揚げ、みそ、鶏肉、かつおぶし
黄: こめ、大麦、マロニー、大豆油、田芋、小麦粉、てんぷん	黄: こめ、三温糖、ごま油、大豆油	黄: こめ、じゃがいも、大豆油、三温糖、水あめ、さとう、小麦粉、米粉	黄: こめ、三温糖、大豆油、ごま油、里芋、酒かす、さとう
緑: パクチョイ、にんじん、しいたけ、ねぎ、たけのこ、こんにゃく、小松菜、大根、ごぼう	緑: にんじん、はくさい、長ねぎ、えのき、ごぼう、玉ねぎ、パクチョイ、しいたけ、しょうが	緑: しょうが、にんじん、たまねぎ、あお豆、糸こんにゃく、ゆず、にんにく	緑: 大根、にんじん、こんにゃく、ごぼう、長ねぎ、しいたけ、れんこん、青菜、赤しそ、かぼちゃ、しょうが、ミニトマト
25(金)			
クリスマスケーキ ごはん タコスミート 炒めキャベツ わかめスープ 牛乳			
赤: 牛乳、豚肉、鶏肉、高野豆腐、鶏レバー、大豆、チーズ、わかめ、豆腐			
黄: こめ、大豆油、ごま油、ごま、三温糖、てんぷん、クリスマスケーキ			
緑: にんじん、ピーマン、パクチョイ、キャベツ、トマト、えのき、長ねぎ、にんにく			

給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします

かぜをひかないためには、**栄養バランス**のよいものをしっかりと食べることが大切です。特に体を温め寒さに対する抵抗力を高める**たんぱく質**、免疫力を高める**ビタミンA**や、コラーゲンの合成に役立ち感染症予防に効果のある**ビタミンC**が多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。



意外な免疫力 免疫力を高めるには腸の動きが大切

人間の免疫機能の約7割が腸内にあると言われています。それには腸内細菌が大きく関わっていて、免疫力を高めるためにはその中の善玉菌を増やす必要があります。善玉菌を増やすためには、発酵食品や食物繊維が豊富な食事を食べる必要があるため、納豆やヨーグルト、野菜やキノコ類などを意識して食べると良いですね。好き嫌い無く食べて健康に冬を過ごしましょう。

★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。