



◇学校別内訳◇			
上田小	828	豊見城中	871
長嶺小	570	長嶺中	612
座安小	537	伊良波中	882
豊見城小	678	とよむ教室	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		

# 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

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 豆…大豆 エ…エビ  
 鶏…鶏 肉 麦…小麦 カ…カブ・カブツ マ…マンゴー 豚…豚 肉 イ…イカ  
 ビ…落花生(ピーナツ) ゼ…ゼラチン も…も も パ…パイン さ…さ ば 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。

こんげつのもくひようの病気に負けない体をつくろう

いろいろな種類の食べ物を食べると栄養のバランスがよくなります。

いろいろな働きをしています！

★ビタミンは13種類★ ★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

ビタミンA	目・皮膚・粘膜を健康に保つ	レバー、うなぎ、にんじん、モロヘイヤ
ビタミンD	カルシウムの吸収を促進する	さけ、さんま、ほしきくらげ、ほししいたけ
ビタミンE	過酸化脂質を分解し血流をよくする	ひまわり油、アーモンド、ピーナツ、かぼちゃ
ビタミンK	骨を丈夫にし、血液の凝固作用がある	モロヘイヤ、ほうれんそう、こまつな、納豆
ビタミンB群	エネルギーや三代栄養素の代謝を促す	豚肉、レバー、魚介類、豆類、緑黄色野菜、果物
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	赤ピーマン、ブロッコリー、キウイフルーツ、いちご

食べるだけでなく、しっかり体を動かし、しっかり休もう！

あけましておめでとうございます

楽しい冬休みを過ごせましたか？いよいよ学年最後の学期となりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。さて、年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足などで太りやすい時期です。規則正しい食生活を心がけるとともに意識して体を動かし、「正月太り」を解消しましょう。

6(水)	7(木)	8(金)
フルーツ白玉 豆腐、パ、も、り むぎごはん ア無	七草がゆの日 おいもの大福 やふあらじゅーしー(ぞうすい) 炒り豆腐 中華コーンスープ ごはん	豚肉とピーマンのオイスター炒め ゴマなしミニフィッシュ ごはん
赤: 牛乳、豚肉、黒豆	赤: 牛乳、豚肉、ちきあげ、鶏肉、ひじき、とうふ	赤: 牛乳、豚肉、鶏肉、わかめ、かたくちいわし
黄: こめ、大麦、じゃがいも、マーガリン、小麦粉、大豆油、カラフル白玉、カクテルゼリー	黄: こめ、大麦、大豆油、三温糖、てんぷん、さつまいも、砂糖、もち粉、コーンスターチ	黄: こめ、三温糖、砂糖、てんぷん、大豆油、ごま油
緑: にんじん、たまねぎ、トマト、コーン、マッシュルーム、あお豆、ニンニク、黄桃、洋梨、ブドウ、パイン、チェリー	緑: だいこん、干しいたけ、にんじん、こまつな、ねぎ、あお豆、長ねぎ、しょうが	緑: ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、にんじん、タケノコ、ゴボウ、ニンニク、ショウガ、白菜、ねぎ、コーン

11(月) 成人の日・鏡開き  
野菜や果物を食べて抵抗力をつけよう

血管を丈夫にする  
目をよく動かす  
免疫力を高める

12(火)
さつまパイ 中華あん 中華あんかけそば きゅうりともやし のタンカン和え
赤: 牛乳、豚肉、なると、ちくわ、ツナ
黄: 中華めん(小麦)、大豆油、砂糖、てんぷん、ごま油、春雨、三温糖、さつまいも、小麦粉、マーガリン
緑: わかめ、ゆかり、人参、玉ねぎ、白菜、チンゲンサイ、しょうが、ごぼう、もやし、わかめ、ゆかり果汁、レモン

13(水)
カレーコロッケ なかよしパン とりとパイアのトマト煮
赤: 牛乳、鶏肉、大豆、豚肉
黄: 小麦粉、ショートニング、大豆油、じゃがいも、砂糖、マーガリン、てんぷん、マッシュポテト、カレールウ
緑: パパイア、にんじん、たまねぎ、白菜、あお豆、トマト、にんにく

14(木)
もずく丼 みかん もちぎびごはん ゆし豆腐
赤: 牛乳、ゆし豆腐、みそ、もずく、豚肉、高野豆腐
黄: こめ、あわ、三温糖、てんぷん、大豆油
緑: ねぎ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、コーン、ピーマン、赤ピーマン、にんにく、みかん

15(金)
親子丼 ごはん なめこのあかだし汁
赤: 牛乳、豚肉、ちくわ、赤だし、みそ、鶏肉、油揚げ、たまご
黄: こめ、大豆油、三温糖、てんぷん
緑: なめこ、干しいたけ、だいこん、こまつな、にんじん、たまねぎ、キャベツ、あお豆、にんにく

18(月)
マンダリンオレンジ ドライカレー げんまいごはん あざりと白菜のスープ
赤: 牛乳、アサリ、ベーコン、豚肉、鶏肉、鶏レバー、大豆、高野豆腐、チーズ
黄: こめ、玄米、グラニュー糖、大豆油
緑: 白菜、小松菜、にんじん、コーン、たまねぎ、しめじ、グリーンピース、フルーツ、リンゴ、ニンニク、オレンジ

19(火)
きびなごのシークワサーソースかけ マーボーとうがん
赤: 牛乳、豚肉、とりレバー、高野豆腐、豆腐、みそ、きびなご
黄: こめ、ごま油、てんぷん、小麦粉、大豆油、三温糖
緑: 冬瓜、にんじん、たまねぎ、にら、たけのこ、木くらげ、干しいたけ、しょうが、シークワサー果汁

20(水)
ポークビーンズ コッペパン ココアあげパン
赤: 牛乳、脱脂粉乳、ベーコン、豚肉、大豆、レッドキドニー、白花生、きなこ
黄: 小麦粉、ショートニング、ABCマカロニ、大豆油、じゃがいも、ジャム、黒糖、三温糖、ミルクココア
緑: キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、セロリ、トマト、あお豆、りんご

21(木)
カップ納豆 ごぼろ焼 ごぼろ焼 豆腐チャンプル
赤: 牛乳、豚肉、ポーク、ちきあげ、豆腐、かつおぶし、たまご、納豆
黄: こめ、大豆油、てんぷん
緑: にんじん、キャベツ、もやし、からしな、にんにく

22(金)
カレーの日 ヨーグルト ごぼろサラダ 島野菜カレー
赤: 牛乳、鶏肉、大豆、脱脂粉乳、ツナ、ヨーグルト
黄: こめ、マーガリン、小麦粉、砂糖、じゃがいも、大豆油、生クリーム、エッグゲアマヨネーズ
緑: にんじん、たまねぎ、冬瓜、かぼちゃ、ブロッコリー、スズキニ、にんにく、チャツネ、ごぼう、きゅうり、コーン

25(月) 全国学校給食週間
あんさんず(油みそ) ごぼろ焼 とうがんの煮つけ
赤: 牛乳、豚肉、ポーク、ホール天、こんぶ、あつあげ、ツナ、だいず、みそ、糸けずり
黄: こめ、大豆油、三温糖、田芋、水あめ
緑: にんじん、冬瓜、コンニャク、こまつな

26(火) 全国学校給食週間
チヂミ 黒米ごはん イナムドゥッ
赤: 牛乳、豚肉、かまぼこ、うすあげ、みそ、あつあげ、ベーコン
黄: こめ、黒米、大豆油、もち粉、さとう、黒糖、もち米、てんぷん
緑: 干しいたけ、コンニャク、島にんじん、にんじん、しめじ、にんにく、月桃粉末

27(水) 全国学校給食週間
ミニトマト ごはん アーサー汁
赤: 牛乳、アーサー、しいら、たまご、ツナ、ポーク、温麺(小麦)
黄: こめ、大豆油
緑: だいこん、にんじん、キャベツ、もやし、にら、ミニトマト

28(木) 全国学校給食週間
たんかん ゆかりごはん チムシンジ
赤: 牛乳、豚肉、豚レバー、みそ、かまぼこ、こんぶ、三枚肉
黄: こめ、じゃがいも、大豆油、三温糖
緑: にんじん、長ねぎ、角切大根、タンカン、しそ

29(金) 全国学校給食週間
炊き込みごはん クープジュシー うちなみそ汁
赤: 牛乳、ポーク、みそ、鶏肉、ひじき、まぐろ、豚肉、うすあげ、こんぶ
黄: こめ、大豆油、じゃがいも、小麦粉、パン粉、てんぷん、大麦、田芋
緑: にんじん、干しいたけ、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、しめじ、たけのこ、ごぼう、こんにゃく

豊見城給食センターでは、今年度1月25日～29日までが学校給食週間です。琉球料理や沖縄の食材が給食にたくさん出ます！

日本の学校給食の歴史を知ろう！

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校ではじまり、戦争で一時中止されましたが、戦後色々な補助をうけて給食が再開され、その記念として1月24日を中心とした1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

明治22年(1889年) おにぎり 塩け 漬物

昭和25年(1950年) パン ミルク カレーシチュー

昭和38年(1963年) 主食として、ソフト麺が登場する

昭和39～43年(1964～1968年) 脱脂粉乳から牛乳へ切り替わる

昭和51年(1976年) 米飯給食が正式に始まる

★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。