



# 1月の予定献立表

◇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		

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… アサリ	リ… リんご	ご… ごま	こ… コーヒー
卵… 卵	オ… オレンジ	乳… 乳及び乳製品	や… やまいも
鶏… 鶏肉	麦… 小麦	カ… カブ・ナッツ	マ… マンゴー
ビ… 落花生(ピーナツ)	ゼ… ゼラチン	も… も	パ… パイン
			さ… さば

材料と体内での役割	
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。

こんげつのもくひょう  
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。

## いろいろなビタミン類で、体の調子をととのえよう★

★ビタミンは13種類★	★どんな食べ物に多いの?★
いろいろな働きをしています!	ビタミンの種類によって違います
<b>ビタミンA</b> ▶ 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
<b>ビタミンD</b> ▶ 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
<b>ビタミンE</b> ▶ 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
<b>ビタミンK</b> ▶ 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
<b>ビタミンB群</b> ▶ 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
<b>ビタミンC</b> ▶ 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。

### 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  
目をよくする  
免疫力を高める

### 12(火) さつまパイ

中華あん  
中華あなかげそば

### 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

### 14(木) もずく丼

みかん  
もちぎびごはん

### 15(金) 親子丼

ごはん  
なめこのあかだし汁

### 18(月) マンダリンオレンジ

ドライカレー  
あさりとおひろい白菜のスープ

### 19(火) きびなごのシークワサーソースかけ

ごはん  
マーボーとうがん

### 20(水) コッペパン

ココアあげパン

### 21(木) カップ納豆

ごはん  
豆腐チャンプル

### 22(金) カレーの日

ヨーグルト  
ごぼうサラダ  
島野菜カレー

### 25(月) 全国学校給食週間

あんたんすー(油みそ)  
ごはん  
とうがんの煮つけ

### 26(火) 全国学校給食週間

ムーチー  
黒米ごはん  
イナムドゥッ

### 27(水) 全国学校給食週間

ミニトマト  
ごはん  
アーサ汁

### 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

### 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

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)	昭和25年(1950年)	29日の献立について 県産マグロフライは、国の新型コロナウイルス感染症緊急経済対策(国産農林水産物等販売促進緊急対策事業補助金)を活用して提供しています。
昭和38年(1963年)	昭和39～43年(1964～1968年)	
昭和51年(1976年)		

★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。