◇学校別内訳◇

豊見城小	709	豊見城中	897
とよみ小	689	長嶺中	632
長嶺小	553	伊良波中	951
座安小	534	とよむ教室	10
上田小	878	給食センター	50
伊良波小	636	合計	8133
豊崎小	855		
ゆたか小	749		

令和４年　豊見城市立学校給食センター（☎850-4585）

１月の予定献立表

学校給食の栄養基準量	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… 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	麦…小麦	アモ…アーモンド	や…やまいも	カシ…カシュ・ナッツ	ピ…落花生（ピーナツ）
鶏…鶏肉				も…もも	ゼ…ゼラチン		

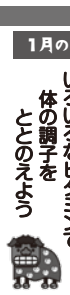
牛…牛肉	ご…ごま	豆…大豆	豚…豚肉	ア…アサリ	マ…マンゴー	パ…パイン	さ…さば
り…りんご	エ…エビ	イ…イカ	カ…カニ	バ…バナナ			

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。

1月の栄養指導目標

病気に負けない体をつくろう

いろいろなビタミンで体の調子をととのえよう



2022年 令和４年 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たでしょうか?いよいよ学年最後の学期となりました。新型コロナやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手洗を洗うこと、食事をしっかりと食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き感染症予防に努めましょう。

1/24～1/30「全国学校給食週間」 学校給食の昔と今

日本の学校給食は、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、戦争の影響で中断されましたが、戦後様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。

今の給食は…　ご飯を中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。また、世界の多様な食文化への理解を深めることを目的とし、さまざまな国の料理も取り入れています。そして、食事の提供だけではなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、「食育」の役割も担っています。

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
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、ピーナッツ、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

いろんな種類の食べ物をたべると栄養のバランスがよくなります♪

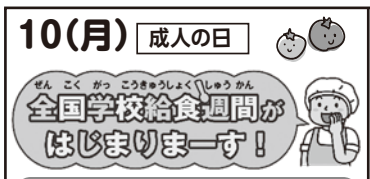
6(木) 2学期後半開始　牛乳
フルーツポンチ（ア 豆、り、も、パ）
ごはん（ア 無）
トマトハヤシライス（ア 麦、豆、豚、鶏、乳、牛、ゼ）

赤	牛乳、牛肉、脱脂粉乳、黒豆、鶏肉、豚肉、豆乳
黄	米、小麦粉、マーガリン、ハヤシルウ、大豆油、砂糖、生クリーム、じゃがいも
緑	にんじん、玉ねぎ、トマト、マッシュルーム、しめじ、コーン、にんにく、みかん、もも、パイン、アロエ、りんご

7(金) 七草の日献立　牛乳
お芋の大福（ア 無）
ヤファラジューシー（ア 豚、豆、麦、鶏）
炒り豆腐（ア 鶏、豚、豆、麦）

赤	牛乳、豚肉、鶏肉、チキアギ、とうふ、ひじき
黄	米、麦、大豆油、三温糖、てんぷん、さつまいも、もち粉、砂糖、なたね油、水あめ
緑	にんじん、大根、小松菜、ねぎ、えのきたけ、たけのこ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、あお豆

10(月) 成人の日



豊見城給食センターでは、１月24日～28日までを学校給食週間としています。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。スタッフ一同、心を込めてつくりますので味わっていただいて下さいね。

11(火)　牛乳
大学いも（1人2個）（ア 豆、麦、ご）
ごはん（ア 無）
マーボー冬瓜（ア 麦、豆、豚、鶏、ご、牛、ゼ）

赤	牛乳、豚肉、鶏肉、とうふ、みそ、鶏レバー、高野豆腐
黄	米、てんぷん、大豆油、三温糖、ごま油、さつまいも、ごま油、水あめ
緑	にんじん、たまねぎ、とうがん、たけのこ、しいたけ、にら、にんにく、しょうが

12(水)　牛乳
チーズ（ア 乳）
ポークビーンズ（ア 豚、鶏、豆）
コッペパン（ア 麦、豆、乳）
野菜スープ（ア 麦、鶏、豚、豆）

赤	牛乳、豚肉、大豆、白いんげん豆、脱脂粉乳、無塩せきベーコン、鶏肉、チーズ
黄	小麦粉、ショートニング、三温糖、じゃがいも、大豆油、砂糖
緑	にんじん、たまねぎ、にんにく、きゃべつ、コーン、ブロッコリー、トマト、あお豆、マッシュルーム

13(木)　牛乳
オレンジ1/4（ア オ）
魚のシークヮーサーソースかけ（ア 麦、豆）
ごはん（ア 無）
豆腐チゲ（ア 麦、豚、豆、さ、り、ア）

赤	牛乳、とうふ、みそ、あさり、ほき、豚肉
黄	米、大豆油、三温糖、てんぷん、小麦粉
緑	にんじん、たまねぎ、白菜、大根、白菜キムチ、小松菜、えのきたけ、しいたけ、オレンジ、にんにく、シークヮーサー果汁、長ねぎ

14(金)　牛乳
れんこんサラダ（ア 麦、豆）
麦ごはん（ア 無）
島野菜カレー（ア 鶏、豆、麦、乳、牛、豚、り、ゼ）

赤	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、ツナ、ちくわ
黄	米、麦、じゃがいも、小麦粉、三温糖、生クリーム、ノンエッグマヨネーズ、大豆油、マーガリン
緑	にんじん、たまねぎ、島にんじん、ズッキーニ、しめじ、にんにく、コーン、れんこん、きゅうり、トマト

17(月)　牛乳
中華野菜炒め（ア 豚、鶏、麦、豆、ご）
ごはん（ア 無）
桜島鶏だんごスープ（ア 鶏、豚、麦、豆）

赤	牛乳、鶏肉、豚肉、厚あげ、なると
黄	米、春雨、大豆油、てんぷん、ごま油、三温糖
緑	にんじん、ほうれんそう、しいたけ、たけのこ、白菜、チンゲンサイ、生姜、にんにく、きくらげ

18(火)　牛乳
ミニたいやき（ア 麦、豆）
じゃがいものそぼろ煮（ア 豚、鶏、豆、麦、卵）
ごはん（ア 無）
根菜汁（ア 豚、豆、麦、鶏）

赤	牛乳、鶏肉、油あげ、みそ、豚肉、うずらのたまご
黄	米、じゃがいも、こんにゃく、三温糖、大豆油、里いも、小麦粉、てんぷん、米粉
緑	にんじん、たまねぎ、れんこん、長ねぎ、しいたけ、こんにゃく、しょうが、えのきたけ、大根、あお豆

19(水)　牛乳
グリーンサラダ（ア 豆、ゼ、麦）
きな粉あげパン（ア 乳、豆、麦（伊良波小・上田小・ゆたか小））
マーシャルビーンズ（あげパンの学校以外）（ア 豆、麦、乳）
コッペパン（ア 麦、豆、乳（その他の学校））
チキンチャウダー（ア 豚、鶏、豆、麦、乳）

赤	牛乳、鶏肉、無塩せきベーコン、白いんげん豆、豆乳、脱脂粉乳、ツナ、きな粉、大豆粉
黄	小麦粉、マーガリン、ショートニング、三温糖、じゃがいも、マーシャルビーンズ、大豆油、たんかんドレッシング、黒糖
緑	にんじん、たまねぎ、しめじ、こまつな、きゅうり、赤ピーマン、コーン、あお豆、キャベツ

20(木) 毎月第3木曜日は琉球料理の日　牛乳
のりかつおふりかけ（ア 無）
豆腐チャンプルー（ア 豆、麦、豚）
もちきびごはん（ア 無）
うちなーみそ汁（ア 豚、豆、鶏）

赤	牛乳、豚肉、豆腐、かつお節、のり、ポーク、わかめ
黄	米、もちきび、大豆油、砂糖
緑	にんじん、もやし、きゃべつ、からしな、小松菜、しいたけ、とうがん、たまねぎ

21(金)　牛乳
五目きんぴら（ア 豚、豆、麦、ご）
わかめごはん（ア 無）
石狩汁（ア 豚、豆、鶏）

赤	牛乳、鮭、豚肉、とうふ、みそ、鶏肉、酒かす、わかめ
黄	米、じゃがいも、三温糖、大豆油、ごま、ごま油、砂糖
緑	にんじん、ごぼう、大根、長ねぎ、しめじ、れんこん、はくさい、こんにゃく

24(月) 給食週間　牛乳
ミニトマト（2個）（ア 無）
いわしみぞれ煮（ア 麦、豆、さ）
黒米ごはん（ア 無）
大根の煮つけ（ア 豚、麦、豆、鶏）

赤	牛乳、豚肉、厚あげ、こんぶ、鶏肉、いわし、ボール天
黄	米、黒米、三温糖、大豆油、砂糖、てんぷん
緑	にんじん、大根、こんにゃく、しいたけ、チンゲンサイ、トマト

25(火) 給食週間　牛乳
たんかん1/4（ア 無）
フーイリチー（ア 卵、豚、鶏、豆、麦）
ごはん（ア 無）
イナムドゥチ（ア 豚、鶏、豆）

赤	牛乳、豚肉、鶏肉、油あげ、みそ、たまご、ふ、ツナ、かまぼこ、ポーク
黄	米、大豆油、小麦粉（ふ）
緑	にんじん、にら、たんかん、きゃべつ、こんにゃく、もやし、しいたけ

26(水) 給食週間　牛乳
県産黒糖無償提供事業
ひと口黒糖（ア 無）
いも天ぷら（ア 麦、豆）
沖縄そば（めん）（ア 麦）
めんをいれて食べる
ほぐす
肉野菜そば汁（具）（ア 豆、麦、豚、鶏）

赤	牛乳、豚肉、チキアギ、鶏肉
黄	小麦粉、三温糖、植物油脂、さつまいも、大豆油、黒糖、てんぷん、なたね油
緑	にんじん、たまねぎ、きゃべつ、もやし、ねぎ、しょうが

27(木) 給食週間　牛乳
サーターアンダギー（ア 卵、麦）
チデークニイリチー（島にんじん炒め）（ア 豆、麦、豚、鶏）
ごはん（ア 無）
もずくスープ（ア 豆、麦、鶏）

赤	牛乳、たまご、ふ、豚肉、鶏肉、チキアギ、魚そうめん、もずく、厚あげ
黄	米、大豆油、小麦粉、砂糖、てんぷん、キャノーラ油
緑	にんじん、島にんじん、ねぎ、にら、えのきたけ、こまつな、だいこん、シークヮーサー

28(金) 給食週間　牛乳
くーぶじゅーしー（ア 麦、豆、豚、鶏（伊良波小・上田小・ゆたか小））
県産まぐろフライ（ア 豆、麦）
炊き込みごはん（ア 麦、豆、鶏（その他の学校））
チムシンジ（ア 豚、鶏、豆）

赤	牛乳、豚肉、こんぶ、豚レバー、まぐろ、油あげ、かまぼこ、鶏肉、みそ、ひじき、大豆
黄	米、麦、じゃがいも、大豆油、小麦粉、てんぷん、パン粉、砂糖、植物油脂
緑	金美にんじん、にんじん、とうがん、こんにゃく、しいたけ、しょうが、ねぎ、にんにく、たけのこ、ごぼう

31(月)　牛乳
ごま無しフィッシュ（ア 無）
ひじきのそぼろ炒め（ア 豚、豆、麦、鶏）
ごはん（ア 無）
さつま汁（ア 鶏、豚、豆）

赤	牛乳、豚肉、ひじき、ちくわ、大豆、高野豆腐、鶏肉、カタクチイワシ、絹厚あげ、みそ
黄	米、里いも、大豆油、三温糖、てんぷん、砂糖
緑	にんじん、こまつな、だいこん、えのきたけ、ねぎ、こんにゃく

昔の給食を見てみよう！

昭和22年ごろ

LARA物資の脱脂粉乳や缶詰を使って、給食が作られました。ミルクは、牛乳から脂肪分を取り除いて乾燥させた「脱脂粉乳」をお湯で溶いたもので、独特な風味で苦手な子どもが多かったようです。

昭和25年ごろ

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずの「完全給食」が始まりました。おかずには、当時は安価だったクジラ肉やちくわがよく使われていました。

クラスの先生やお友達と給食の思い出や懐かしい味についてお話しみてネ!!

昭和40年ごろ

パン以外の主食として、昭和38年ごろからソフめん（ソフトスパゲッティ式めん）が導入されました。牛乳は、昭和33年から一部地域で供給され、昭和39年に本格的な供給が始まりました。

昭和51年ごろ

昭和51年に米飯（ご飯）が正式に導入されました。当時は、ご飯を炊く施設がない所が多く、おかずを作る釜で、ご飯とおかずの両方を調理するため、回数は多くありませんでした。

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします

★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。