

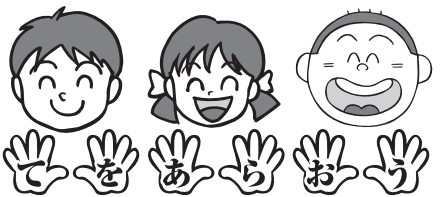
学校別内訳	ゆたか幼 167	豊崎小 917
とよみ幼 111	豊見城小 607	ゆたか小 673
長嶺幼 75	とよみ小 712	豊見城中 829
座安幼 114	長嶺小 544	長嶺中 624
上田幼 142	座安小 480	伊良波中 852
伊良波幼 82	上田小 771	給食センター 50
豊崎幼 114	伊良波小 724	合計8,588

学校給食の栄養基準量		エネルギー	たんぱく質	脂肪
小学校	640kcal	24g	20.3g	
中学校	820kcal	30g	29.6g	

平成30年

豊見城市立学校給食センター（☎850-4585）

12月の予定献立表



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。

12月の栄養指導目標

★寒さにまけないための食品について知る

★栄養バランスの良い食事

栄養バランスの良い食事とは？

主食・おもに炭水化物
主菜・おもに蛋白質
副菜・おもにビタミンや無機質
汁物・ビタミンや無機質

主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事は献立の基本です

炭水化物	脂質	たんぱく質
 ごはん、パン、めん、いも、砂糖	 植物油、ラード、バター、魚の油、ドレッシング	 魚介、肉、卵、豆、豆製品、牛乳、乳製品
 無機質 カルシウムは乳製品や小魚 ※無機質の種類によってさまざまです。	 ビタミン ビタミンCは野菜や果物 ※ビタミンの種類によってさまざまです。	

給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします。

3(月) ポークシューマイ ⑦豚、麦 ごはん 豆腐の中華炒め ⑦豚、麦、豆、こい	4(火) 千切イリチー ⑦豚、鶏、麦、豆、リ ごはん みそ汁 ⑦豆	5(水) カラフルソテー ⑦鶏、乳、麦、豆 ココアあげパン (ゆ、上小、ゆたか小) ⑦豆、麦、乳 コッパパン、いちごジャム (中学校、伊小、とよみ、長小、座小、豊見城小、豊崎小) ⑦麦、鶏、豚、牛、豆、リ	6(木) 大根のそぼろ煮 ⑦鶏、豚、豆、麦、リ ごはん 魚ソーメン汁 ⑦豆、麦、豚、鶏、リ	7(金) ひじきのつくだに ⑦豆、麦、こ ごはん 肉じゃが ⑦豆、麦、鶏、豚、牛、リ
赤 牛乳、豚肉、豆腐、白かまぼこ、いか 黄 大豆油、ごま油、でんぶん、小麦粉、三温糖、パン粉 緑 白菜、たけのこ、干しいたけ、もやし、にんじん、パクチョイ、しょうが、たまねぎ	赤 牛乳、豆腐、豚肉、ちきあぎ、こんぶ、油あげ、みそ 黄 こめ、大豆油、じゃがいも、三温糖 緑 こんにゃく、角切大根、たまねぎ、にんじん、チンゲン菜	赤 鶏肉、脱脂粉乳、きなこと、牛肉、豚肉 黄 パン、小麦粉、でんぶん、大豆油、バターはるさめ、ミルメーク 緑 にんじん、長ねぎ、しょうが、白菜、しめじ、大根、りんご、パクチョイ、いちご、パクチョイ、ピーマン、にんにく、たまねぎ	赤 牛乳、鶏肉、あつあげ、魚ソーメン 黄 こめ、大豆油、三温糖、でんぶん 緑 にんじん、大根、しょうが、小松菜、たけのこ、干しいたけ、ねぎ	赤 牛乳、豚肉、油揚げ、ひじき、高野豆腐、糸けずり 黄 こめ、大豆油、じゃがいも、三温糖、ごま、水あめ 緑 にんじん、たまねぎ、糸こんにゃく、にんにく、赤しそ、青まめ
10(月) 豚キムチ ⑦豚、麦、豆、リ、さ、エ ごはん 韓国風スープ ⑦鶏、豚、リ、麦、豆、こ	11(火) 肉そぼろ ⑦麦、豆、鶏、豚 ごはん とうがんのすまし汁 ⑦豚、鶏、豆、麦、リ	12(水) ひじきいため ⑦豆、麦、豚、鶏、リ ごはん けんちん汁 ⑦鶏、豆、麦、豚、リ	13(木) ヨーグルト和え ⑦パ、も、豆、リ、乳 ごはん ビーンズカレー ⑦鶏、麦、乳、ゼ、牛、豆、豚、リ	14(金) デークニブサー みかん ⑦豆、鶏、麦 ごはん アーサ汁 ⑦豆、麦、豚、鶏、リ
赤 牛乳、わかめ、鶏肉、豚肉、絹厚揚げ 黄 こめ、大豆油、三温糖、でんぶん、ごま 緑 生しいたけ、だいこん、にんじん、長ねぎ、白菜、さくらげ、小松菜、白菜キムチ	赤 牛乳、鶏レバー、豚にく、高野とうふ、白かまぼこ 黄 こめ、大豆油、三温糖、 緑 にんじん、たまねぎ、ごぼう、青まめ、とうがん、えのきだけ、ねぎ、にんにく、しょうが、コーン	赤 ひじき、豚肉、大豆、油揚げ、チキアギ、鶏肉、豆腐 黄 こめ、大豆油、三温糖、里芋、ごぼう 緑 にんじん、こんにゃく、だいこん、長ねぎ、もやし、青豆	赤 牛乳、だいず、豚肉、レッドキドニー、大豆、脱脂粉乳、ヨーグルト、黒豆 黄 こめ、じゃがいも、マーガリン、小麦粉、大豆油、生クリーム、 緑 にんじん、たまねぎ、コーン、青豆、みかん缶、もも缶、パイン缶、にんにく、ブロッコリー	赤 牛乳、生アーサ、白かまぼこ、厚揚げ、赤みそ、鶏肉 黄 こめ、大豆油、三温糖、でんぶん 緑 にんじん、とうがん、だいこん、こまつな、ねぎ、みかん
17(月) 芋もちみたらし風 ⑦麦、豆 カレーうどん 茹で野菜 ⑦豚、麦、豆、乳、鶏、リ、牛 ⑦豆、こ	18(火) イワシフライ ⑦豆、麦 ごはん すき焼き風煮 ⑦豚、鶏、麦、豆、牛	19(水) アスパラサラダ ⑦豆、豚、乳、麦、 コッパパン 玄米チャウダー ⑦麦、豆、乳 ⑦麦、豆、豚、鶏、乳、リ	20(木) ドライカレー ⑦麦、豆、乳、豚、鶏、牛、リ ごはん 野菜スープ ⑦豚、鶏、豆、麦、リ	21(金) フーイリチー ⑦卵、麦、豆、豚 ごはん イナムドウチ ⑦豆、豚、麦、リ、鶏
赤 牛乳、豚肉、わかめ、脱脂粉乳 黄 うどん、小麦粉、じゃがいも、でんぶん、三温糖、大豆油、マーガリン、 緑 にんじん、たまねぎ、パクチョイ、長ネギ、にんにく、きゅうり、ブロッコリー	赤 牛乳、豚肉、豆腐、いわし 黄 こめ、大豆油、小麦粉、パン粉、三温糖 緑 糸こんにゃく、にんじん、白菜、長ねぎ、パクチョイ、にんにく	赤 牛乳、鶏肉、ベーコン、デリカハム、脱脂粉乳 黄 コッパパン、小麦粉、マーガリン、生クリーム、大豆油、じゃがいも、玄米、オリーブオイル、三温糖 緑 にんじん、たまねぎ、しめじ、パセリ、アスパラガス、きゅうり、コーン、にんにく、	赤 牛乳、大豆、豚肉、高野豆腐、鶏肉 黄 こめ、大豆油、小麦粉、じゃがいも、でんぶん 緑 玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、にんにく、セロリ、キャベツ、グリーンピース、ブロッコリー、ごぼう、りんご、トマト、大根、にんにく	赤 牛乳、鶏卵、ポークソーセージ、ツナ缶、豚にく、油揚げ、白みそ、かまぼこ 黄 こめ、大豆油 緑 にんじん、きゃべつ、にら、もやし、干しいたけ、こんにゃく

天皇誕生日 振替休日

12月23日

年末年始の行事食

子どもたちの楽しみにしている冬休みが始まります。1年の節目を迎えるこの休みには、日本に古くから伝わる食文化にふれたり、親戚など久しぶりに会う人たちと食事をしたりする機会もあることでしょう。子どもといっしょに料理を作ったり、普段とは違うゆったりとした雰囲気での食事を楽しんでいただけるのもいいですね。

洋風料理が好まれる昨今ですが、年越しそばやおせち料理、お雑煮など、日本本土や沖縄に伝わる年末年始の行事食は、時代が変わっても子どもたちに伝えていきたいものだと思います。

クリスマスキャパデザート

チキンライス ⑦鶏、鶏、乳、麦、豆、リ
⑦豚、鶏、乳、麦、豆、リ
⑦豆、麦、鶏、乳
根菜ソテー ⑦豆、麦、鶏、乳

ハンバーグきのこソースかけ
⑦鶏、豚、豆、リ、麦

赤 牛乳、鶏肉、ポークソーセージ、絹厚揚げ、豚肉、豆乳
黄 こめ、大豆油、バター、三温糖、米粉、でん粉、クリスマスデザート、無圧パン麦
緑 にんじん、たまねぎ、コーン、青まめ、トマト、にんにく、大根、ごぼう、れんこん、こまつな、えのきだけ、マッシュルーム

◆◆◆◆◆ かげ・インフルエンザの季節です ◆◆◆◆◆

栄養&休養&運動で 体の抵抗力を高めましょう!

◆◆◆◆◆ どうしてかげやインフルエンザが流行するの? ◆◆◆◆◆

冬場にかぜやインフルエンザがはやるのは、気温が低くなり、空気が乾燥してかげやインフルエンザのウイルスが活発に活動するためです。かげなどのウイルスが体内に入ってきたとき、かげをひく人とひかない人がいます。これは、その人が持っている体の抵抗力などともかかわっているからです。

◆◆◆◆◆ 抵抗力を高めるために ◆◆◆◆◆

体の抵抗力を高めるためには、栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。

毎日の基本的な生活が、かげを予防する第一歩になります。不規則な生活をしている人は、見直してみましょう。

◆◆◆◆◆ かげをひいてしまったら ◆◆◆◆◆

安静にして休むことが大切です。熱があつて体力が消耗している時の食事は、水分をしっかりとって、消化のよいおかゆやわかずか煮うどんなどがよいでしょう。

また、刺激物や油の多い料理はさけて、のどごしのよいスープ類やゼリー類などがおすすめです。

※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。