

豊見城小	529人	長嶺中	646人
とよみ小	804人	豊見城中	787人
長嶺小	558人	伊良波中	667人
座安小	936人		
上田小	1,288人		
伊良波小	595人		
合計 6,810人			

# 平成22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	660kcal	24g	21.7g
	中学校	830kcal	32g	27.7g

ア…アレルギー対象原材料を含みます	牛…牛	肉	ア…ア	サ	リ…り	ん	ご
卵…卵	ご…ご	ま	豆…大	豆	エ…エ	ビ	
鶏…鶏	マ…マン	ゴ…ゴ	豚…豚	肉	イ…イ	カ…カ	
ピ…落花生(ピーナツ)	パ…パ	イ…イ	さ…さ	ば	カ…カ		

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。

今年のカレンダーも残り1枚となりました。今年1年はどんな年だったでしょうか？  
もうすぐ冬休みを迎え、楽しいクリスマスやお正月をひかえています。  
楽しい冬休みを元気に過ごすために、自己管理をしっかりして規則正しい生活を心がけましょう。

★給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします★

### 冬の栄養

#### 12月の栄養指導目標

1. 寒さにまけない食事のとり方や食品について知る。

- ☆からだがあたたまるのはたんぱく質です。【肉、魚、とうふ、卵】
- ☆カロリーが高く寒さを防ぐ働きは脂肪です。【植物油、マーガリン、バター】
- ☆皮フや粘膜を強くするのはビタミンAです。【にんじん、ほうれん草、レバー、かぼちゃ】
- ☆寒さを防ぐホルモンを作り出すのはビタミンCです。【レモン、みかん、ほうれん草、さつまいも、ピーマン】

<b>1 水</b> 納豆 牛乳 ごぼう巻き ごはん すき焼風煮 ⑦豚、豆、牛、鶏、麦	<b>2 木</b> プチたい焼 牛乳 千切りイリチー ごはん さつまい ⑦豚、豆、鶏、麦	<b>3 金</b> みかん 牛乳 そぼろ ごはん アーサ汁 ⑦豆、豚、鶏、麦
<b>6 月</b> みかん 牛乳 ひじき炒め ごはん ゆし豆腐 ⑦豆、豚、鶏、麦	<b>7 火</b> スライスチーズ 牛乳 ゆで野菜サラダ ロースハム マッシュルームスープ パーガパン ⑦鶏、豚、麦、乳、豆	<b>8 水</b> パイン缶 牛乳 油みそ ごはん 大根と厚揚げの炒め煮 ⑦豆、鶏、麦
<b>9 木</b> パンソフルーツ 牛乳 ゼリー ミニ豚まん 煮込みうどん とうもろこし ⑦麦、豚、豆、牛、鶏	<b>10 金</b> ごぼうサラダ ごはん ハヤシライス ⑦豚、豆、乳、牛、鶏、麦	<b>赤</b> 牛乳、豚肉、鶏肉、かまぼこ、納豆、豆腐 <b>黄</b> 米、三温糖、大豆油、砂糖 <b>緑</b> にんじん、白菜、長ねぎ、しらたき、パクチョイ、ごぼう
<b>13 月</b> あまサンみかん 牛乳 ドライカレー ごはん わかめスープ ⑦鶏、豚、麦、豆	<b>14 火</b> カップもずく 牛乳 五目炊込みごはん 紅いも団子 みそ汁 ⑦豚、豆、鶏、麦	<b>15 水</b> カールフィッシュ 牛乳 ぜんざい あみばん ミートボールスープ ⑦豚、牛、鶏、豆、麦、乳
<b>16 木</b> ほうれん草のごま和え 牛乳 ごはん マーボー豆腐 ⑦豚、豆、牛、麦、乳	<b>17 金</b> みかん 牛乳 さんまのかんろ煮 ごはん 中華野菜炒め ⑦豚、イ、麦、豆	<b>赤</b> 牛乳、豚肉、鶏肉、かまぼこ、納豆、豆腐 <b>黄</b> 米、三温糖、大豆油、砂糖 <b>緑</b> にんじん、白菜、長ねぎ、しょうが、パクチョイ、ごぼう
<b>20 月</b> 丹波黒そふと 牛乳 炒り豆 かぼちゃのそぼろ煮 ごはん イナムルチ ⑦豚、豆、鶏	<b>21 火</b> ヨーグルト 牛乳 ブロッコリーとカリフラワーのサラダ 麦ごはん ポークカレー ⑦豚、豆、乳、麦、牛、鶏、豆	<b>22 水</b> さつま芋と果のタルト 牛乳 田芋入りジュシー グルンフライ パパイアのおえ物 ⑦豚、豆、麦、鶏
<b>23 木</b> <b>天皇誕生日</b> ごはん マーボー豆腐 ⑦豚、豆、牛、麦、乳	<b>24 金</b> クリスマスカップデザート 牛乳 スパゲティミートソース サクサクチキンカツ ⑦鶏、乳、豆、麦	<b>赤</b> 牛乳、豚肉、鶏肉、かまぼこ、納豆、豆腐 <b>黄</b> 米、三温糖、大豆油、砂糖 <b>緑</b> にんじん、白菜、長ねぎ、しょうが、パクチョイ、ごぼう

### 風邪の予防

十分な睡眠をとりましょう

手洗い、うがいをよくする。(食事の前、外から帰ったとき)

あつぎをしない。温度にあわせて服をこまめに調節する。部屋の空気のいれかえをする。

すききらいなく食べる。とくに色のこい野菜、みかんなどのかんきつ類

### お知らせ

2学期後半の給食は

## 1月6日(木)

から始まります

日直

★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☆