

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23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	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	リ…りんご
卵…卵	ご…ごま	豆…大豆	エ…エビ
鶏…鶏肉	マ…マンゴー	豚…豚肉	イ…イカ
ピ…落花生(ピーナツ)	パ…パイン	さ…さば	カ…カニ
乳…乳及び乳製品			
麦…小麦			

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。

### 新年明けましておめでとうございます

新しい年が始まりました。今年はどうなるでしょう。今年1年間も元気で健康に過ごすために、自分なりの目標を立ててみてはいかがでしょうか。今年も安全でおいしい給食を目標に豊見城給食センター一同、給食作りに励んでいきたいと思ひます。今年もよろしくお祈りいたします。

### 給食の再開をお祝いする日

1月24日から30日は全国学校給食週間です。日本で学校給食が始まったのは、明治22年、山形県鶴岡市です。お弁当を持ってこれない子どもたちにおにぎりや塩漬、漬物等を出したのが給食の始まりとされています。それから、好き嫌いをなくす、栄養的にもよいという理由から、全国的に給食が広まりました。そして、第二次世界大戦が起き、日本中で食べ物が足りなくなって給食もできなくなりました。戦争が終わって、ユニセフなどから子どもたちの給食に、小麦粉と脱脂粉乳がプレゼントされ、また給食が始まりました。本当は12月24日なのですが、今はこの日は給食がないので、1ヵ月後の1月24日からの1週間を給食記念週間としました。おうちで、お父さんやお母さんに、子どものころの給食の様子を聞いてみるのも面白いでしょう。

### 1月の栄養指導目標

#### 病気に負けない!

◎体の調子をよくする働きがあるビタミンについて知る。  
◎野菜、果物をたくさん食べよう。  
◎色の濃い野菜…にんじん、ピーマン、かぼちゃ、ほうれん草、パセリ。  
◎色のうすい野菜…白菜、大根、きゅうり、玉ねぎ、きゃべつ。

### ★給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします★

明治22年 日本で最初の給食  
・おむすび・塩漬  
・つけもの

昭和20年代  
・トマトンチャー  
・脱脂粉乳

昭和30年代  
・コッパン  
・脱脂粉乳  
・クジラの竜田揚げ  
・せん切りキャベツ  
・ジャム

昭和40年代  
・ソフトつけめん  
・牛乳  
・甘酢あえ  
・みかん  
・チーズ

昭和50年代  
・カレーライス  
・牛乳  
・サラダ  
・バナナ

### 全国学校給食週間

戦後、給食が再開された時と、現在の給食にはどんな違いがあるのか見てみましょう

6 木	ももゼリー 牛乳 茹で野菜 麦ごはん ビーフストロガノフ 豚、豆、麦乳、牛、鶏	7 金	納豆 牛乳 筑前煮 魚のそうめん汁 鶏、豆、麦
赤	牛乳、牛肉、脱脂粉乳、わかめ	赤	牛乳、鶏肉、いとよりだい、もずくなっとう
黄	米、麦、大豆油、生クリーム マーガリン、小麦粉	黄	米、カルライナスFe、大豆油 三温糖
緑	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん キャベツ、コーン、きゅうり、もも	緑	にんじん、れんこん、こんにゃく、ねぎ だいこん、グリーンピース、しいたけ
11 火	タンカン 牛乳 五目揚げ ごはん 肉じゃが 豚、麦、豆、牛、鶏	12 水	チーズ 牛乳 パイアサラダ 揚げパン 黒糖パン 鶏、麦、乳 白菜のクリーム煮 鶏、麦、乳
赤	牛乳、豚肉、うすあげ いとよりだい、スケウダラ	赤	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、ツナ チーズ
黄	米、三温糖、大豆油、じゃがいも こんにゃく	黄	パン、じゃがいも、小麦粉 マーガリン、生クリーム
緑	にんじん、たまねぎ、あお豆 キャベツ、コーン、タンカン	緑	マッシュルーム、にんじん、たまねぎ 白菜、パセリ、パイアサ、きゅうり
17 月	タンカン 牛乳 ひじき炒め みそ汁 ごはん 豚、麦、豆、鶏	18 火	フルーツ白玉 牛乳 フルーツ白玉 麦ごはん ピーズカレー 豆、豚、麦乳、牛、鶏
赤	牛乳、豚肉、ベーコン、ひじき ちきあげ、だいず、うすあげ、みそ	赤	牛乳、大豆、豚肉、脱脂粉乳 レッドキドニー
黄	米、大豆油、三温糖	黄	米、麦、じゃがいも、マーガリン、大豆油 小麦粉、生クリーム、白玉だんご
緑	こんにゃく、にんじん、だいこん さんとうさい、しめじ、タンカン	緑	にんじん、たまねぎ、コーン、もも みかん、パイン、ブロッコリー
24 月	からし菜炒め 牛乳 田芋のしょうゆがらめ 黒米ごはん イナムルチ 豚、鶏、麦、豆	25 火	ちんすこう 牛乳 ミニトマト 油みそ ごはん 豆腐チャンプルー 豚、乳、麦、豆
赤	牛乳、ベーコン、ツナ、あつあげ 豚肉、みそ、かまぼこ	赤	牛乳、豚肉、ベーコン、ポーク ちきあげ、豆腐、ツナ、大豆、みそ
黄	米、黒米、大豆油、田いも 三温糖	黄	米、大豆油、三温糖、小麦粉 ラード
緑	にんじん、もやし、こんにゃく シタケ、からしな	緑	にんじん、キャベツ、もやし からしな、ミニトマト
31 月	フルーツ杏仁 牛乳 カレーうどん チキンピロシキ 白菜のツナあえ 豚、鶏、豆乳、牛、鶏	26 水	蒸しケーキ 牛乳 パイアサリチー わかめごはん なかも汁 豚、鶏、麦、豆
赤	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、鶏肉 ツナ、たまご	赤	牛乳、わかめ、ベーコン、ツナ 豚肉、豚中身
黄	小麦粉、大豆油、マーガリン 三温糖、パン粉	黄	米、大豆油、小麦粉、黒糖
緑	にんじん、たまねぎ、パクチョイ 長ねぎ、きゅうり、白菜	緑	パイアサ、にんじん、ニラ シタケ、しょうが、こんにゃく
27 木	サーターアンダギー 牛乳 ほうれん草のアーモンド和え チムシンジ ごはん 豚、麦、豆、鶏	28 金	タンカン 牛乳 島人参炒め もずくのみそ汁 豆、豚、麦
赤	牛乳、豚肉、レバー、みそ、ツナ グルケン	赤	牛乳、あつあげ、ベーコン、もずく とうふ、うすあげ、みそ
黄	米、じゃがいも、アーモンド 三温糖	黄	米、カルライナスFe、大豆油
緑	にんじん、ねぎ、ほうれん草 白菜、シークワーサー、春菊	緑	島にんじん、にんじん、しめじ、ねぎ えのき、にんにくの芽、タンカン

1月24日から30日は全国学校給食週間です!

給食週間期間中は、『先人達が残してきた素晴らしい食文化の継承』を願って、県内や豊見城市内の地場産物や郷土料理を取り入れています。

豊見城では1月24日~28日までを給食週間としています

学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

★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☆