

豊見城小	508人	長嶺中	670人
とよみ小	780人	豊見城中	826人
長嶺小	572人	伊良波中	736人
座安小	1,007人		
上田小	1,284人		
伊良波小	613人		
合計		6,996人	

平成23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

卵…卵	乳…乳及び乳製品	牛…牛	ア…ア	サリ	リ…りんご
鶏…鶏	肉	肉	豆…大	豆	エ…エ
ピ…落花生(ピーナツ)	麦…小	麦	豚…豚	肉	イ…イ
			さ…さ	ば	カ…カ
			パ…パイン		ニ

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とっ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★

東日本大震災、原子力発電所事故に係る学校給食用食材の取扱いについて

- 牛乳：県産生乳100%
 - 米穀：福岡県産
 - 脱脂粉乳：ニュージーランド産
 - パン・麺類：輸入小麦（アメリカ、カナダ、オーストラリア）を使用
 - 肉類：豚肉と鶏肉（鶏卵も含む）は県産、牛肉はニュージーランド産
 - 加工品（冷凍食材も含む）：出荷制限のかかる原材料の使用はありません。
 - 生鮮品：青果類は産地等を事前に確認後使用（県産・国産・海外）
- ※出荷制限により流通する可能性は低いと考えられます。

日	献立	赤	黄	緑
1 木	鶏つくね串、八宝菜、ごはん	牛乳、豚肉、いか、えび	米、大豆油、でんぷん	にんじん、たまねぎ、白菜、パクチョイ
2 金	みかん、クレープイリチー、みそ汁、ごはん	牛乳、豚肉、こんぶ、かまぼこ	米、大豆油、三温糖	にんじん、たけのこ、こんにゃく
3 土	もやしナムル、マーボー豆腐、ごはん	牛乳、豚肉、豆腐、みそ	米、三温糖、でんぷん	にんじん、たまねぎ、しいたけ
4 日	プリン、五目揚げ、肉じゃが、ごはん	牛乳、豚肉、油あげ	米、三温糖、大豆油	にんじん、たまねぎ、あお豆
5 月	にんじんシロシロ、鶏肉と大根汁、ごはん	牛乳、鶏肉、昆布、ツナ	米、大豆油	だいこん、にんじん、にら
6 火	とうもろこし、黒糖パン、あげパン、ごはん	牛乳、脱脂粉乳、鶏肉	パン、小麦粉、三温糖	マッシュルーム、にんじん
7 水	スライスチーズ、タコライス、わかめスープ、麦ごはん	牛乳、豚肉、大豆、わかめ	米、麦、大豆油	にんじん、たまねぎ、水菜
8 木	みかん、ごぼうと牛肉炒め、のっぺい汁、ごはん	牛乳、牛肉、鶏肉	米、ごま、三温糖	にんじん、たまねぎ、ねぎ
9 金	南瓜ひき肉フライ、和風スパゲティ、カップグラタン、ごはん	牛乳、鶏肉、ベーコン	小麦粉、マーガリン	たまねぎ、にんじん、しいたけ
10 土	フルーツポンチ、ポークカレー、麦ごはん	牛乳、豚肉、脱脂粉乳	米、じゃがいも、大豆油	にんじん、たまねぎ、もも
11 日	スナックアーモンド、野菜チャンプルー、かきたま汁、ごはん	牛乳、ちきあげ、ツナ	米、大豆油、でんぷん	にんじん、もやし、キャベツ
12 月	しそ味ひじき、豆腐焼売、すき焼風煮、ごはん	牛乳、牛肉、豆腐、鶏肉	米、三温糖、大豆油	にんじん、白菜、パクチョイ
13 火	みかん、ゆで野菜、ビーフストロガノフ、ごはん	牛乳、牛肉、脱脂粉乳	米、小麦、大豆油	にんじん、たまねぎ、ピーマン
14 水	みかん、油みそ、煮付け、ごはん	牛乳、豚肉、ポークソーセージ	米、大豆油、三温糖	だいこん、にんじん、みかん
15 木	クリスマスケーキ、照焼チキン、野菜スープ、ごはん	牛乳、ベーコン、鶏肉	米、じゃがいも、でんぷん	たまねぎ、にんじん、パセリ
16 金	さばのから揚げ、冬至ジュシー、小松菜の炒め物、ごはん	牛乳、豚肉、油あげ、ツナ	米、田芋、大豆油、でん粉	にんじん、水菜、だいこん
17 土	天皇誕生日			

12月の栄養指導目標

- #### 冬の栄養
- 寒さに負けない食事のとり方や食品について知る
 - ☆体があたたまるのはタンパク質です（肉、魚、豆腐、卵など）
 - ☆カロリーが高く寒さを防ぐのは脂肪です（油、マーガリン、バターなど）
 - ☆皮ふ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、かぼちゃ、レバーなど）
 - ☆寒さを防ぐホルモンを作り出すのはビタミンCです（みかん、オレンジ、ブロッコリーなど）

2学期後半の給食
1月6日(金)
から始まります

たっ辰さん
よろしく

★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。