

| | | | |
|------|--------|------|------|
| 豊見城小 | 507人 | 長嶺中 | 673人 |
| とよみ小 | 776人 | 豊見城中 | 824人 |
| 長嶺小 | 569人 | 伊良波中 | 730人 |
| 座安小 | 999人 | | |
| 上田小 | 1,280人 | | |
| 伊良波小 | 604人 | | |
| 合計 | 6,962人 | | |

平成24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 | 乳…乳及び乳製品 | ご…ご | ま | 豆…大豆 | エ…エ |
| 鶏…鶏 | 肉 | 麦…小 | 麦 | 豚…豚 | 肉 |
| ピ…落花生(ピーナツ) | | | パ…パ | イン | さ…さ |
| | | | | ば | カ…カ |

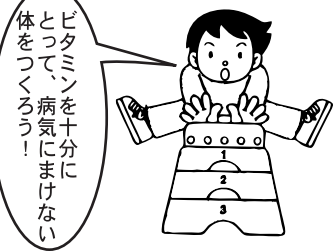
| 材料与体内でのはたらき | |
|-------------|---------------|
| 赤の食品 | 血や肉や骨をつくる。 |
| 黄の食品 | 働く力や体温となる。 |
| 緑の食品 | からだの調子をととのえる。 |

新年あけましておめでとうございませす
よく食べて、よく学び
健康で明るい1年をおくりましょう。

★給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします★

今年も健康で明るい年にするために!

1. バランスのとれた食事
2. 朝、昼、晩、きちんと食べる
3. よくかんで食べるなど正しい食生活を心掛けましょう



1月の栄養指導目標



1. 病気にまけない体をつくる
 ☆からだの調子をよくするはたらきがあるビタミンについて知る。
 ☆やさしい、くだものをたくさん食べよう。
 ☆濃い色のやさしい(緑黄色) にんじん、ピーマン、ほうれん草、パセリ、かぼちゃ
 ☆淡い色のやさしい はくさい、大根、きゅうり

| | | | |
|-----|---------------|------|--------|
| 6 金 | フルーツポンチ | 麦ごはん | チキンカレー |
| 赤 | 牛乳、鶏肉、脱脂粉乳 | | |
| 黄 | かんてん、丹波黒豆 | | |
| 緑 | 米、麦、じゃがいも | | |
| | 大豆油、小麦粉、マーガリン | | |
| | にんじん、たまねぎ、あお豆 | | |
| | みかん、もも、パイン | | |

9月 成人の日

麦ごはん

赤 牛乳、豚肉、大豆、卵

黄 アーサ、かまぼこ、豆腐

緑 にんじん、しょうが、ねぎ

10火 みかん

そばろ

麦ごはん

赤 牛乳、豚肉、大豆、卵

黄 アーサ、かまぼこ、豆腐

緑 にんじん、しょうが、ねぎ

11水 カップもずく

五目炊き込み御飯

麦ごはん

赤 牛乳、豚肉、うすあげ、鶏肉

黄 ちきあぎ、豆腐、みそ、もずく

緑 ごぼう、にんじん、ねぎ、だいこん

12木 茹で野菜サラダ

ハンバーグ

麦ごはん

赤 牛乳、脱脂粉乳、鶏肉

黄 ツナ、豚肉、牛肉

緑 コーン、たまねぎ、にんじん、パセリ

13金 黒大豆

キンピラごぼう

麦ごはん

赤 牛乳、いとよりだい、豚肉

黄 黒大豆

緑 にんじん、パクチョイ、ごぼう

16月 みかん

ドライカレー

麦ごはん

赤 牛乳、豚肉、大豆、わかめ

黄 豆腐、ブチ貝柱

緑 たまねぎ、にんじん、ブルー、トマト

17火 ブルーベリージャム

ポークビーンズ

麦ごはん

赤 牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、大豆

黄 ベーコン、レッドキドニー、豚肉

緑 パン、マーガリン、大豆油

18水 納豆

さつまあげ

麦ごはん

赤 牛乳、豚肉、あつあげ

黄 さつまあげ、なっとう

緑 にんじん、チンゲン菜

19木 原宿ドック

山海スパゲティ

麦ごはん

赤 牛乳、さけ、いか、鶏肉

黄 ベーコン、豚肉、脱脂粉乳

緑 スパゲティ、大豆油

20金 茹で野菜サラダ

ハヤシライス

麦ごはん

赤 牛乳、豚肉、脱脂粉乳

黄 米、麦、じゃがいも、大豆油

緑 小麦粉、マーガリン、生クリーム

23月 ちんすこう

からし菜炒め

麦ごはん

赤 牛乳、豚肉、こんぶ、みそ

黄 ツナ、ベーコン、ちきあげ、あつあげ

緑 にんじん、だいこん、島にんじん

24火 パパイアツナ和え

キピナゴの唐揚げ

麦ごはん

赤 牛乳、豚肉、ななみ、ツナ

黄 かまぼこ、きびなご、ひじき

緑 米、でんぷん、小麦粉

25水 ミニトマト

煮込みうどん

麦ごはん

赤 牛乳、豚肉

黄 うどん、大豆油、三温糖

緑 にんじん、たまねぎ、チンゲン菜

26木 たんかん

野菜チャンプルー

麦ごはん

赤 牛乳、豚肉、かまぼこ、みそ

黄 ツナ、ポーク、あつあげ

緑 米、大豆油

27金 蒸しケーキ

せん切りイリチー

麦ごはん

赤 牛乳、豚肉、ちきあげ

黄 こんぶ、うすあげ、ゆし豆腐

緑 米、精白もちぎひ

30月 カルモンド

紅いも団子

麦ごはん

赤 牛乳、豚肉

黄 かたたくちいわし

緑 たまねぎ、にんじん、こまつな

31火 たんかん

ひじき炒め

麦ごはん

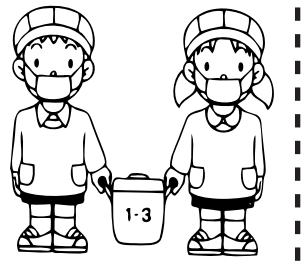
赤 牛乳、豚肉、ひじき、ちきあげ

黄 みそ、大豆、うすあげ、ポーク、豆腐

緑 こめ、大豆油、三温糖

学校給食週間 1月23日(月)～27日(金)

毎年1月24日を中心に1週間を学校給食週間となっております。
 戦後、脱脂粉乳が寄贈され、昭和21年12月24日に再び学校給食が始まりました。この日が、学校給食の誕生日にあたりますが、冬休みになるために1ヶ月のばして1月24日を学校給食記念日となりました。
 当初は食糧難時代の児童の栄養補給に始まった給食でしたが、今日では教育の一環として位置付けられ、食事についての正しいあり方を学習する大切な場となっております。
 (給食週間期間中は、主に郷土料理をとり入れました。)



★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。