

豊見城小 520人	長嶺中 664人
とよみ小 747人	豊見城中 795人
長嶺小 577人	伊良波中 711人
座安小 458人	
上田小 1,266人	
伊良波小 622人	
豊崎小 639人	合計 6,999人

# 平成24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	エネルギー	たんぱく質	脂肪
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	ア…ア	サ…サ	リ…リ	り…り	ん…ん	ご…ご
卵…卵	肉…肉	豆…大	豆…大	エ…エ	イ…イ	カ…カ	ビ…ビ
鶏…鶏	乳…乳及び乳製品	豚…豚	肉…肉	イ…イ	カ…カ	ニ…ニ	カ…カ
マ…マンゴー	麦…小	さ…さ	ば…ば	カ…カ	カ…カ	ニ…ニ	カ…カ
パ…パイナップル							

材料と体内でのたらし	
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

**冬の栄養** ○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、卵など】

☆カロリーが高く寒さを防ぐ働きは脂肪です。【油、マーガリン、バターなど】

☆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、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】



★給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします★

3月	4火	5水	6木	7金
<p>つくね串 ごはん 肉じゃが</p> <p>⑦麦、鶏、豆 ⑦豚、豆、麦、牛、鶏</p>	<p>パパイアサラダ 麦ごはん ハヤシライス</p> <p>⑦麦、豆、り ⑦豚、乳、麦、豆、牛、鶏</p>	<p>からし菜いため ミニトマト ごはん みそ汁</p> <p>⑦豚、豆、麦 ⑦豚、豆、麦</p>	<p>スライスチーズ 揚げパン ハンバーグ 野菜スープ バーガーパン</p> <p>⑦乳 ⑦麦、乳、豆 ⑦麦、鶏、豆、り ⑦豚、鶏、豆、麦</p>	<p>きんぴらごぼう わかめごはん 豚汁</p> <p>⑦豚、豆、麦、鶏 ⑦豚、豆</p>
<p>赤 牛乳、豚肉、油揚げ、鶏肉</p> <p>黄 米、じゃがいも、三温糖、パン粉、でんぷん、大豆油</p> <p>緑 にんじん、たまねぎ、あお豆、こんにゃく、にんにく</p>	<p>赤 牛乳、豚肉、脱脂粉乳、ツナ</p> <p>黄 米、マーガリン、小麦粉、大豆油、生クリーム、麦</p> <p>緑 にんじん、たまねぎ、コーン、あお豆、マッシュルーム、パパイア、きゅうり</p>	<p>赤 牛乳、豚肉、みそ、ベーコン、ツナ、厚揚げ</p> <p>黄 米、大豆油</p> <p>緑 大根、にんじん、パクチョイ、しめじ、もやし、からし菜、ミニトマト</p>	<p>赤 牛乳、ベーコン、鶏肉、チーズ</p> <p>黄 パン、パン粉、でんぷん、砂糖、植物油</p> <p>緑 大根、たまねぎ、にんじん、パセリ、きゃべつ、りんご</p>	<p>赤 牛乳、豚肉、豆腐、みそ、わかめ</p> <p>黄 米、じゃがいも、大豆油、ごま油、ごま</p> <p>緑 にんじん、大根、パクチョイ、ごぼう、こんにゃく</p>
10月	11火	12水	13木	14金
<p>しゅうまい ごはん 八宝菜</p> <p>⑦豚、麦 ⑦豚、豆、麦、イ、工、卵</p>	<p>かぼちゃ 挽肉フライ 炊込みごはん けんちん汁</p> <p>⑦豚、豆、麦 ⑦鶏、豆、豚、(豊、座、七、小、豊崎小、中学校) ⑦麦、豆、鶏、さ</p>	<p>白菜の ツナ和え 麦ごはん ビーフストロガノフ</p> <p>⑦麦、豆 ⑦牛、乳、豆、麦、鶏、豚</p>	<p>みかん 油みそ ごはん 煮つけ</p> <p>⑦豆、麦 ⑦豚、乳、麦、豆、鶏</p>	<p>ほうれん草 アーモンド和え シーラフライ ごはん のっぺい汁</p> <p>⑦麦、豆 ⑦豆、麦 ⑦鶏、麦、豆</p>
<p>赤 牛乳、豚肉、イカ、エビ、うずらの卵</p> <p>黄 米、大豆油、パン粉、でん粉、砂糖、小麦粉</p> <p>緑 にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、白菜、たけのこ、きくらげ、しいたけ</p>	<p>赤 牛乳、鶏肉、チキアギ、ひじき、豆腐</p> <p>黄 米、大豆油、里芋、パン粉、でん粉、小麦粉</p> <p>緑 にんじん、しいたけ、ねぎ、大根、長ねぎ、かぼちゃ</p>	<p>赤 牛乳、牛肉、ツナ、脱脂粉乳</p> <p>黄 米、麦、生クリーム、小麦粉、三温糖</p> <p>緑 にんじん、たまねぎ、白菜、マッシュルーム、きゅうり</p>	<p>赤 牛乳、豚肉、ポーク、ボール天、昆布、厚揚げ、ツナ、大豆、みそ</p> <p>黄 米、大豆油、三温糖</p> <p>緑 にんじん、大根、こんにゃく、いんげん、みかん</p>	<p>赤 牛乳、鶏肉、ツナ、シーラ</p> <p>黄 米、里芋、でん粉、三温糖、アーモンド、大豆油</p> <p>緑 大根、にんじん、こんにゃく、ねぎ、ほうれん草、白菜、春菊</p>
17月	18火	19水	20木	21金
<p>みかん 筑前煮 魚そうめん汁 ごはん</p> <p>⑦鶏、豆、麦、豚 ⑦豆、麦、鶏</p>	<p>ゆで野菜 マーシャルピーズ コッペパン ほうれん草の クリームスープ</p> <p>⑦豆、麦 ⑦乳、豆 ⑦麦、豆、乳 ⑦鶏、麦、乳、豆</p>	<p>五目揚げ ごはん すき焼き風煮</p> <p>⑦牛、麦、豆、鶏</p>	<p>フルーツポンチ ポークカレー 麦ごはん</p> <p>⑦パ、豆、り ⑦豚、乳、麦、豆、り、牛、鶏</p>	<p>メンチカツ トウジージュシー やさい炒め</p> <p>⑦鶏、乳、麦、豆 ⑦豚、豆、鶏、麦 ⑦豚、豆、麦</p>
<p>赤 牛乳、魚そめん、もずく、鶏肉</p> <p>黄 米、大豆油、三温糖</p> <p>緑 しいたけ、にんじん、パクチョイ、大根、レンコン、こんにゃく、みかん</p>	<p>赤 牛乳、鶏肉、脱脂粉乳</p> <p>黄 パン、マーガリン、小麦粉、生クリーム</p> <p>緑 たまねぎ、にんじん、ほうれん草、ブロッコリー、赤ピーマン、コーン</p>	<p>赤 牛乳、牛肉、豆腐、スケソウダラ</p> <p>黄 米、大豆油、三温糖</p> <p>緑 糸こんにゃく、にんじん、白菜、長ねぎ、パクチョイ、春菊</p>	<p>赤 牛乳、豚肉、脱脂粉乳、黒豆</p> <p>黄 米、麦、じゃがいも、マーガリン、小麦粉、大豆油</p> <p>緑 にんじん、たまねぎ、あお豆、パイナップル、みかん、黄桃</p>	<p>赤 牛乳、豚肉、豚三枚肉、白かまぼこ、ツナ、ベーコン、豆腐、鶏肉</p> <p>黄 米、田芋、大豆油、パン粉、小麦粉</p> <p>緑 にんじん、しいたけ、小松菜、大根、キャベツ、もやし、いんげん、たまねぎ</p>

### 24月 振替休日

### 25火

サンタさんのケーキ  
スパゲティソース  
チキンナゲット

⑦卵、乳、麦、豆  
⑦麦、豆、乳、牛、鶏、り  
⑦麦、豆、鶏、豚、り

赤 牛乳、豚肉、鶏肉、たまご

黄 スパゲティ、大豆油、小麦粉、でん粉、砂糖

緑 にんじん、たまねぎ、セロリ、マッシュルーム、ピーマン、大葉

### ゆうわくに負けるな!! 冬休み

冬休みは、クリスマス、年越し、お正月…と楽しいことがいっぱい。ケーキやちまを食うことも多いですね。気がつけば…大きく大きくなっているかも?!

**食事やおやつを食べる時には…**

- 時間を決めて食べましょう。
- 1回に食べる量を目の前に置いてから食べましょう。
- よくかんで食べましょう。

「食べたら動く!」ことが大切です。あうちのひとと一緒に大掃除や運動をすれば、一石二鳥です。

**2学期後半の給食 1月7日(月) から始まります**

### 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%
- 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)：出荷制限のかかる原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

★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☆