

|            |           |
|------------|-----------|
| 豊見城小 523人  | 長嶺中 797人  |
| とよみ小 749人  | 豊見城中 665人 |
| 長嶺小 575人   | 伊良波中 713人 |
| 座安小 457人   |           |
| 上田小 1,266人 |           |
| 伊良波小 621人  |           |
| 豊崎小 639人   | 合計 7,046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       | エネルギー   | たんぱく質 | 脂肪    |
|----------|---------|-------|-------|
| 給食の栄養基準量 | 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  
 鶏…鶏肉  
 ピ…落花生(ピーナツ)  
 牛…牛乳  
 ご…ごま  
 マ…マンゴー  
 パ…パイン  
 肉…肉  
 麦…小麦  
 麦…小麦  
 ア…アサリ  
 豆…大豆  
 豚…豚肉  
 さ…さば  
 リ…りんご  
 エ…エビ  
 イ…イカ  
 カ…カニ

| 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。 |

★給食費は納め忘れのない口座振替をおすすすめします★

### あけましておめでとうございませ

新しい年が始まりました。今年はどうな年にしようかな。どんなことに挑戦しようかな、と1年間充実させる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作りを目標に豊見城学校給食センター一同給食づくりに励んでいきたいと思ひます。  
 今年もよろしくお願ひ致します。

### 学校給食週間

全国学校給食週間 1/24~1/30

学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちに、おにぎりとお漬物を用意したのが始まりです。その後、徐々に全国に広まった給食も、第二次世界大戦で中断されました。戦後、ユニセフの救援物資などでパンと脱脂粉乳の給食が再開され、栄養不足の子どもたちを救ったのです。これを記念して設けられたのが学校給食週間。今は豊かになった日本ですが、当時を振り返り食べ物に感謝したり、食生活を見つめ直ししたりする1週間です。

### 1月 栄養指導目標

**\*病気に負けない体をつくる!**

- ◎体の調子をよくな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、パセリなど。
- ◎色のうすい野菜…白菜、大根、きゅうり、玉ねぎ、きゃべつ、など。

### 豊見城では1月21日から25日までを給食週間としています!!

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。

|   |  |   |   |  |
|---|--|---|---|--|
| <b>7月</b><br>3学期<br>☆始業式☆<br>みかん、パクチョイ炒め、豚、麦、豆、豚肉と水菜のみそ汁、きびごはん、豚、麦、豆            | <b>8月</b><br>火<br>フルーツ杏仁、乳、パ、マーボーチンゲン、麦ごはん、豚、牛、鶏、麦、豆、パセリ                                 | <b>9月</b><br>水<br>納豆、卵焼き、手巻き、のり、手巻き用かまぼこ、手巻寿司、鶏、麦、豆、さつま汁、豚、麦、豆  | <b>10月</b><br>木<br>揚げパン、ほうれん草ソテー、豚、麦、豆、卵、長小、(豊、とよみ、長小)、コッパン、豚、麦、豆、(座安、伊、豊崎小、中学)、ラビオリスープ、豚、鶏、豆   | <b>11月</b><br>金<br>チーズ大福、乳、豆、納豆みそ、麦、豆、ごはん、大根の煮つけ、豚、鶏、豆、麦   |
| <b>14月</b><br>成人の日<br>牛乳、ベーコン、厚揚げ、豚肉みそ、米、もちきび、大豆油、にんじん、たまねぎ、パクチョイ水菜、長ねぎ、しめじ、みかん | <b>15月</b><br>火<br>牛乳、豆腐、豚肉、鶏レバーみそ、丹波黒、米、麦、大豆油、砂糖、ごま油、でんぷん、にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、なす、パイン、もも、みかん | <b>16月</b><br>水<br>牛乳、卵、すけとうだら、のり、納豆、豚肉、みそ、米、里芋、にんじん、大根、山東菜、長ねぎ、たけのこ、レンコン、かんぴょう、しいたけ                                    | <b>17月</b><br>木<br>牛乳、きな粉、ベーコン、パン、ローストアーモンド、三温糖、大豆油、マーガリン、じゃがいも、ほうれん草、にんじん、コーン、キャベツ、たまねぎ、トマト    | <b>18月</b><br>金<br>牛乳、豚肉、ボール天、昆布、ツナ、厚揚げ、みそ、納豆、削り節、チーズ、米、大豆油、三温糖、餅粉、砂糖、大根、にんじん、こんにやく、絹さや  |
| <b>21月</b><br>島人参炒め、豚、麦、豆、ミニトマト(2個)、イナムルチ、豚、麦、豆                                 | <b>22月</b><br>火<br>牛乳、紅芋団子(小口、中2コ)、豆、こ、クープジュシー、小松菜炒め、豚、鶏、麦、豆、豚、麦、豆                       | <b>23月</b><br>水<br>牛乳、ふーイリチー、豚、卵、豚、豆、蒸しケーキ、麦、乳、きびごはん、豚、鶏、豆、麦、ゆし豆腐、豚、鶏、豆、麦   | <b>24月</b><br>木<br>牛乳、もずく、豚肉、牛肉、かまぼこ、米、三温糖、ごま油、大豆油、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、コーン、大根、ピーマン、赤ピーマン、こんにやく、しいたけ | <b>25月</b><br>金<br>牛乳、鶏肉、ポーク、チーズ、はんぺん、米、麦、大豆油、パン粉、にんじん、たまねぎ、コーン、水菜、あお豆、しいたけ、パクチョイ  |
| <b>28月</b><br>米粉ドックミニ、卵、乳、豆、スパゲティ、ナポリタン、豚、鶏、牛、麦、豆、乳、り、ごぼうたっぷり、ミンチカツ、鶏、豚、麦、豆     | <b>29月</b><br>火<br>牛乳、キバナゴの唐揚げ、豆、麦、きびごはん、豆腐と春菊の中華炒め、豚、鶏、麦、豆、パセリ                          | <b>30月</b><br>水<br>牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、ベーコン、ウインナー、ひよこ豆、レッドキドニー、パン、じゃがいも、マーガリン、生クリーム、小麦粉、コーン、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、ブロッコリー、しめじ、あお豆、青えんどう | <b>31月</b><br>木<br>牛乳、豚肉、ポーク、みそ、米、麦、大豆油、じゃがいも、にんじん、きゃべつ、たまねぎ、パクチョイ、チンゲン菜                        | <b>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</b><br>○牛乳：県産生乳100%<br>○米：福向県産<br>○脱脂粉乳：ニュージーランド産<br>○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<br>○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<br>○加工品(冷凍食材も含む)：出荷制限のかかる原料の使用はありません<br>○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)<br>※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☆