

豊見城小	515人	長嶺中	652人
とよみ小	741人	豊見城中	838人
長嶺小	581人	伊良波中	761人
座安小	449人		
上田小	1,271人		
伊良波小	632人		
豊崎小	693人		
合計 7,133人			

平成26年 豊見城市立学校給食センター 0850・4585

1月の予定献立表



学校	学校給食の栄養基準値	エネルギー	たんぱく質	脂肪
小学校	640kcal	24.0g	20.3g	
中学校	820kcal	30.0g	29.6g	

①…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 肉 ア…ア サリ リ…りんご
 鶏…鶏 肉 麦…小 麦 マ…マンゴー 豚…豚 肉 エ…エ ビ
 ピ…落花生(ピーナツ) パ…パイン さ…さ ば 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。

あけましておめでとうございませう
 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た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っております。
 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、おにぎりや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、当時は振り返り食べ物に感謝したり、食生活を見つめ直したりする1週間です。

1月 栄養指導目標
※病気にまけない体をつくる!
 ◎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、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20日から24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。

<p>6月 黒大豆 ②豆 チンジャオロースー ごはん</p> <p>赤 牛乳、牛肉、わかめ、鶏肉、黒大豆 黄 米、三温糖、ごま油、でんぱん、大豆油 緑 にんじん、ピーマン、赤ピーマン、玉ねぎ、たけのこ、ごぼう、えのき、長ねぎ、チンゲン菜</p>	<p>7月 しゅうまい(小1コ・中2コ) ポロポロジュシー ごはん</p> <p>赤 牛乳、豚肉、かまぼこ、もずく 黄 米、大豆油、さつま芋 緑 にんじん、だいこん、干しいたけ、ごまつな、タンカン</p>	<p>8月 カリフラワーソーテー 揚げパン ごはん</p> <p>赤 牛乳、きな粉、鶏肉、ベーコン、脱脂粉乳、チーズ、ウインナー 黄 パン、マーガリン、じゃがいも、小麦粉、大豆油、生クリーム、三温糖 緑 にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、あお豆、プロッコリー、カリフラワー、コーン</p>	<p>9月 小松菜炒め 春雨スープ ごはん</p> <p>赤 牛乳、ハム、ベーコン、厚揚げ 黄 米、はるさめ、でんぱん、大豆油 緑 にんじん、干しいたけ、たまねぎ、パクチョイ、ごまつな</p>	<p>10月 フルーツポンチ ポークカレー ごはん</p> <p>赤 牛乳、豚肉、脱脂粉乳、丹波黒豆 黄 米、じゃがいも、マーガリン、小麦粉、大豆油、生クリーム 緑 にんじん、たまねぎ、あお豆、パイン、みかん、もも、ナタデココ</p>
<p>13月 成人の日 ごはん</p> <p>赤 牛乳、豚肉、豆腐、みそ、鶏肉 黄 米、大豆油、ごま油、でんぱん 緑 にんじん、なす、たけのこ、たまねぎ、ピーマン、しょうが</p>	<p>14月 ギョーザ マーボーなす ごはん</p> <p>赤 牛乳、豚肉、豆腐、わかめ、みそ、鶏肉 黄 米、大豆油、小麦粉、でんぱん 緑 にんじん、グリーンピース、干しいたけ、たけのこ、えのき、長ねぎ、山東菜</p>	<p>15月 きびなごの唐揚げ たけのこごはん ごはん</p> <p>赤 牛乳、豚肉、豆腐、わかめ、みそ、きびなご 黄 米、大豆油、小麦粉、でんぱん 緑 にんじん、グリーンピース、干しいたけ、たけのこ、えのき、長ねぎ、山東菜</p>	<p>16月 スライスチーズ タコライス 野菜スープ 麦ごはん</p> <p>赤 牛乳、豚肉、牛肉、大豆、ベーコン、スライスチーズ 黄 米、麦、じゃがいも、大豆油 緑 たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、キャベツ</p>	<p>17月 ヨーグルト スパゲティナポリタン 肉じゃがコロッケ</p> <p>赤 牛乳、鶏肉、牛肉、ヨーグルト、チーズ、ウインナー、ベーコン 黄 スパゲティ、大豆油、砂糖、小麦粉、マーガリン、じゃがいも、パン粉 緑 にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、にんにく</p>
<p>20月 ミニトマト 島にんじんシリシリ ごはん</p> <p>赤 牛乳、豚肉、たまご、みそ、ツナ、ベーコン、かまぼこ 黄 米、大豆油 緑 にんじん、干しいたけ、こんにゃく、にら、島にんじん、ミニトマト</p>	<p>21月 もずく丼 ゆし豆腐 ごはん</p> <p>赤 牛乳、ゆし豆腐、もずく、豚肉、牛肉 黄 米、三温糖、でんぱん、大豆油 緑 にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、ねぎ、ピーマン、コーン、にんにく</p>	<p>22月 紅芋だんご クファジュシー ごはん</p> <p>赤 牛乳、豚肉、ちきあぎ、こんぶ、ツナ、厚揚げ 黄 米、大豆油、紅芋だんご 緑 にんじん、干しいたけ、ねぎ、もやし、キャベツ、ごまつな</p>	<p>23月 バインゼリー クープリチー チムシジ ごはん</p> <p>赤 牛乳、豚肉、豚レバー、みそ、こんぶ、かまぼこ 黄 米、じゃがいも、大豆油、バインゼリー、三温糖 緑 にんじん、たけのこ、だいこん、ねぎ、こんにゃく、島にんじん</p>	<p>24月 黒糖アガラサー ふーイリチー ごはん</p> <p>赤 牛乳、アーサ、かまぼこ、豆腐、卵、ポーク、ツナ 黄 米、麩、大豆油、黒糖アガラサー 緑 にんじん、キャベツ、にら</p>
<p>27月 ゆで野菜 ピートストロガノフ 麦ごはん</p> <p>赤 牛乳、牛肉、脱脂粉乳 黄 米、大豆油、生クリーム、小麦粉、マーガリン、ドレッシング 緑 にんじん、プロッコリー、マッシュルーム、あお豆、たまねぎ、コーン、赤ピーマン</p>	<p>28月 アーモンド 煮込みうどん ごはん</p> <p>赤 牛乳、豚肉 黄 うどん、三温糖、大豆油、さつま芋、ごま、アーモンド 緑 にんじん、たまねぎ、長ねぎ、チンゲン菜、はくさい</p>	<p>29月 れんこんとごぼうのきんぴら 魚そうめん汁 ごはん</p> <p>赤 牛乳、魚そうめん、もずく、豚肉 黄 米、大豆油、ごま、三温糖、ごま油 緑 にんじん、干しいたけ、ねぎ、ごぼう、れんこん、こんにゃく</p>	<p>30月 タンカン キャベツ炒め ごはん</p> <p>赤 牛乳、ポーク、豆腐、わかめ、みそ、豚肉 黄 米、大豆油 緑 にんじん、キャベツ、チンゲン菜、長ねぎ、たまねぎ、えのき、タンカン</p>	<p>31月 ライチゼリー ステーキドック ごはん</p> <p>赤 牛乳、鶏肉、豚肉、牛肉、ベーコン、脱脂粉乳 黄 パン、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、生クリーム、大豆油、ライチゼリー 緑 にんじん、コーン、たまねぎ、プロッコリー、マッシュルーム、パセリ</p>

★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。