

12月の予定献立表



◇学校別内訳◇			
豊見城小	731	豊見城中	972
とよみ小	700	長嶺中	611
長嶺小	547	伊良波中	972
座安小	516	給食センター	58
上田小	955	とよむ教室	
伊良波小	561	合計	8,176
豊崎小	793		
ゆたか小	760		

学校給食の栄養基準量	学校	エネルギー		
		E	P	F
中学校	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g



※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「食材詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認して下さい。
 ※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。

栄養バランスを考えた食事 寒さに負けない体をつくろう!

丈夫な体をつくるためには、好き嫌いをなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分に取り、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう

野菜や果物でかぜに負けない抵抗力をつけよう!
(ビタミンA、C)



おかずをしっかり食べて体力をつけよう!(たんぱく質)



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。ただしとりすぎには注意しましょう。

11/7に長嶺中美術部がデザインした「長中パッケージのり」が給食に登場しました!



美術部×絵



給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

	<p>4(月) 高知いっぱい献立</p> <p>こんだて</p> <p>キャベツのゆず香和え 牛乳</p> <p>高知県産あおりの入りにろくろかきたま汁ごはん</p>	<p>5(火) 寒い日の栄養</p> <p>りんご1/6 牛乳</p> <p>チキナーイリチー</p> <p>ごはん ごまみそ汁</p>	<p>6(水) 手洗いを見直そう</p> <p>牛乳</p> <p>ささみのシークワサーサラダ</p> <p>揚げギョーザ 五目マーボー</p>	<p>7(木) エルサルバドル料理</p> <p>牛乳</p> <p>クルティード風サラダ</p> <p>ププサ風 全粒粉パン ププサ風(具)</p> <p>←はさんで食べる</p>	<p>8(金) 御事汁</p> <p>牛乳</p> <p>彩りおかか和え</p> <p>いとちりめん(ふりかけ)ごはん おこと汁</p>
	<p>11(月) たぬぎ汁</p> <p>こんだて</p> <p>野菜のポン酢和え 牛乳</p> <p>鶏みそカツごはん たぬぎ汁</p>	<p>12(火) やかましいみそ汁</p> <p>牛乳</p> <p>親子丼 親子丼の具</p> <p>かけて食べる ごはん やかましいみそ汁</p>	<p>13(水) 牛乳を飲もう!</p> <p>牛乳</p> <p>はちみつ(中学校のみ) キャベツのガーリック炒め</p> <p>紅茶揚げパン(豊崎小・座安小・伊良波小・豊見城小) コッペパン(上記以外の学校)</p> <p>麦とあさりのチャウダー</p>	<p>14(木) バナナの栄養</p> <p>牛乳</p> <p>バナナ</p> <p>ひじき入り厚焼き玉子</p> <p>ごはん 肉じゃが</p>	<p>15(金) 私は誰でしょう?</p> <p>牛乳</p> <p>さつまポテト</p> <p>春巻き</p> <p>ごはん 厚揚げの中華煮</p>
	<p>18(月) アメリカンドッグ</p> <p>こんだて</p> <p>手作りアメリカンドッグ 牛乳</p> <p>アサリのパエリア 地産地消サラダ</p>	<p>19(火) レバーの力</p> <p>牛乳</p> <p>みかん</p> <p>レバニラ炒め</p> <p>ごはん サムゲタン風スープ</p>	<p>20(水) ペンネとは?</p> <p>牛乳</p> <p>ビタミンサラダ</p> <p>黒糖パン ミートソース</p>	<p>21(木) 琉球料理の日</p> <p>牛乳</p> <p>ホキフライ</p> <p>クファージュシー(豊崎小・座安小・伊良波小・豊見城小) デークニーイリチー(上記以外の学校)</p>	<p>22(金) 冬至の違い?</p> <p>牛乳</p> <p>かぼちゃ天ぷら</p> <p>トゥンジー ジューシー</p> <p>ココロ煮</p>
	<p>25(月) クリスマスの話</p> <p>こんだて</p> <p>クリスマス ショコラケーキ 牛乳</p> <p>もみの木サラダ</p> <p>星のハンバーグごはん ハヤシライス</p>	<p>ゆず</p> <p>清水さば</p> <p>宗田節</p>	<p>とみぐすくし とさしみずし こんだてこうりゅう</p> <p>豊見城市 × 土佐清水市 献立交流</p> <p>とみぐすくし こうちけん とさしみずし れいわ ねん がつ しまいと していけい</p> <p>豊見城市と高知県土佐清水市は、令和5年2月に姉妹都市提携30周年を迎えました。そこで、12月の給食では、土佐清水市がっこうきゅうしよく えいようきょうゆ いちえんせんせい とさしみずし じどう</p> <p>学校給食センター栄養教諭の一圓先生に土佐清水市の児童生徒が好きなメニューを教わり、豊見城市と土佐清水市で献立交流を行います!皆さんも楽しみにしていて下さいね!</p> <p>ジョン万次郎のイラストを目印にしてね!</p>		<p>ポンカン</p> <p>りぐっちょマンゴー</p> <p>ジョン万次郎</p>

★学校給食は皆さまの納める給食費から作られます。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を変更する場合があります。

