

◇学校別内訳◇			
豊見城小	715	豊見城中	942
とよみ小	680	長嶺中	576
長嶺小	568	伊良波中	979
座安小	541	給食センター	51
上田小	940	とよみ教室	6
伊良波小	588	合計	8163
豊崎小	815		
ゆたか小	762		

2023年 令和5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	E	P	F
給食の栄養基準量	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「アレルギー献立表」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。

謹賀新年

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？
 寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

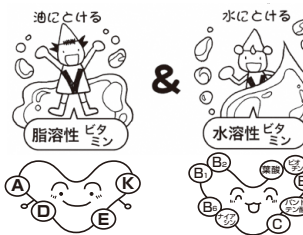
全国学校給食週間「学校給食について知ろう！」

学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。このように、現在ではさまざまな教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとは、おなかをすかせた子どもたちのために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。

★1月栄養指導目標★

病気に負けない体をつくろう！

いろいろなビタミンで体の調子を整える



現在食事摂取基準が示されているビタミンは、13種類。大きく分類すると脂溶性ビタミンと水溶性ビタミンの2種類があります。種類によって体内での働きや多く含まれる食品は違ってきます。

脂溶性ビタミン

- ビタミンA: うなぎ, カラフルピーマンの野菜炒め
- ビタミンD: 鮭, 鮭のソテー
- ビタミンE: とうもろこし, 豆ごはん

水溶性ビタミン

- ビタミンB群: 豚肉, レバー, 魚介類, 豆類, 緑黄色野菜, 果物
- ビタミンC: レモン, 季節の果物

ビタミン	いろいろな働きをしています!	ビタミンの種類によって違います
ビタミンA	目・皮膚・粘膜を健康に保つ	レバー、うなぎ、にんじん、モロヘイヤ
ビタミンD	カルシウムの吸収を促進する	さけ、さんま、ほしきくらげ、ほししいたけ
ビタミンE	過酸化脂質を分解し血流をよくする	ひまわり油、アーモンド、ピーナッツ、かぼちゃ
ビタミンK	骨を丈夫にし、血液の凝固作用がある	モロヘイヤ、ほうれんそう、こまつな 納豆
ビタミンB群	エネルギーや三大栄養素の代謝を促す	豚肉、レバー、魚介類、豆類、緑黄色野菜、果物
ビタミンC	抗ストレス作用があり、血液や皮膚を健康に保つ	赤ピーマン、ブロッコリー、キウイフルーツ、いちご

学校給食の始まり

日本の学校給食は、1889(明治22)年、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)にある大誓寺というお寺の中に建てられた私立忠愛小学校で始まったとされています。大誓寺のお坊さんが家々を回ってお経を唱え、いただいた米や野菜、お金を使って、貧しい家庭の子どもたちに食事を用意しました。その後、学校給食は、子どもたちの栄養を改善するための方法として国から奨励され、各地へ広まっていきましたが、戦争による食料不足の影響で実施できなくなってしまいました。戦争が終わり子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから昭和25年にアメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ脱脂粉乳のミルクとおかずの完全給食がスタートしました。

6(金) 新年おめでとう			
キャベツの塩こんぶ和え			
ちらし寿司		豚汁	
E 507	P 21.4	F 9.9	
E 603	P 24.7	F 10.5	

1月23日~27日は、**全国学校給食週間!**

豊見城学校給食センターでは、1月23日から27日までを学校給食週間とします。郷土料理や県産食材を使った献立を実施します。センター職員一同心を込めてつくります。味わっていただいで下さいね。

10(火) パワーいっぱいポパイ?		11(水) 今が旬の大根		12(木) お酢は最古の調味料!		13(金) 作ってみようオリジナル丼	
こんだて	オリーブサラダ 牛乳	いわしのみそ煮 牛乳	ミルメークココア 牛乳	もずく丼(具) みかん 牛乳	ごはん	みそ汁	
小	E 562 P 20.9 F 12.1	E 615 P 29.5 F 21.1	E 586 P 21.9 F 14.9	E 580 P 23.6 F 12.6			
中	E 706 P 24.8 F 13.2	E 737 P 34.8 F 24.3	E 726 P 25.9 F 16.5	E 718 P 27.8 F 13.8			

16(月) **ごぼうを食べる国は?**

ココア揚げパン (豊崎、座安、豊見城小、伊良波小)
 黒糖パン (揚げパン以外の学校)

ごぼうサラダ 牛乳
 白菜の豆乳煮

小 E 607 P 23.4 F 21.5
 中 E 691 P 26.6 F 24.2

17(火) **北海道の味石狩汁**

豆乳プリン 牛乳
 キャベツのガーリックバター炒め

ごはん 石狩汁

小 E 582 P 25.9 F 15.7
 中 E 740 P 30.5 F 19.2

18(水) **パスタ・スパゲッティどっち?**

りんご缶 牛乳
 根菜ミートスパゲティ

鮭のなかおち 野菜カツ

小 E 550 P 25.2 F 17.2
 中 E 640 P 29.4 F 19.5

19(木) **体がヨロコブおみそ**

肉そぼろ 牛乳
 ミニトマト ごはん

具だくさんみそ汁

小 E 583 P 31.3 F 14.7
 中 E 723 P 37.1 F 16.3

20(金) **寒さに負けない食事**

はるまき 牛乳
 ごはん 島野菜マーボー

小 E 630 P 21.5 F 23.6
 中 E 800 P 26 F 27.2

23(月) **給食週間、始まるよ!**

豚耳皮のごまみそ和え 牛乳
 シムクジ アンダーギー

沖縄そば(麺) 沖縄そば汁

小 E 517 P 26.9 F 16.4
 中 E 674 P 33.7 F 20.1

24(火) **冬の味覚たんかん**

たんかん1/4 牛乳
 千切イリチー

ごはん イナムドッチ

小 E 586 P 29.8 F 13.2
 中 E 733 P 35.3 F 14.4

25(水) **島にんじん(チデークニー)**

黒糖ビーンズ 牛乳
 県産しいらフライ

カンダバー ジューシー

チデークニイリチー

小 E 478 P 32.6 F 17.7
 中 E 539 P 37.1 F 19.5

26(木) **パイパイは野菜?果物?**

ちんすこう 牛乳
 タマナー チャンプルー

ごはん 鶏肉とパイパイの汁

小 E 578 P 28.8 F 16.2
 中 E 714 P 34.4 F 17.7

27(金) **泣き声以外は食べる!**

のりかつおふりかけ 牛乳
 フーイリチー

ミニトマト ごはん チムシンジ

小 E 557 P 28.9 F 13
 中 E 694 P 34.1 F 14.2

30(月) **皮ごと食べるきんかん**

県産卵焼き 牛乳
 きんかん

ごはん 豚肉としらたき炒め

小 E 565 P 28.2 F 21.3
 中 E 693 P 32.3 F 24

31(火) **冬野菜パワー**

ツナサラダ 牛乳
 コッペパン

冬野菜のトマトチーズ煮

小 E 605 P 28.2 F 21.3
 中 E 693 P 32.3 F 24.0

学校給食は教育活動に

1954(昭和29)年に「学校給食法」が公布・施行され、学校給食は教育活動として実施されることになりました。それから、時代の移り変わりとともに、子どもたちの食生活を取り巻く環境は大きく変化し、学校給食の内容も変わっていきました。現在は、地場産物を活用した献立が多く取り入れられています。

昭和40年ごろ	昭和51年ごろ
ソフトめん ミートソース 牛乳 フライポテト 黄桃	カレーライス 牛乳 塩もみ ゆで卵

昭和30年代後半には脱脂粉乳のミルクが牛乳へと切り替わり、コッペパン以外のパンやめんなど主食の種類が増えていきました。米飯が正式に導入されたのは昭和51年のことです。

★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。