

豊見城小	516人	長嶺中	621人
とよみ小	838人	豊見城中	786人
長嶺小	552人	伊良波中	666人
座安小	874人	センター	34人
上田小	1,278人		
伊良波小	597人		
合計 6,762人			

学校給食の栄養基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪
小学校	660kcal	20g	21.7g
中学校	850kcal	28g	27.7g

平成21年 豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)

12月の予定献立表



⑦…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
ピー…落花生(ピーナツ)	麦…小麦	ご…ご	ま	豆…大	豆	エ…エビ
鶏…鶏	肉	マ…マンゴー	豚…豚	肉	ば	イ…イカ
		パ…パイン	さ…さ			カ…カニ

材料と体内でのはたらき	
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。

給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします。



豊見城産の野菜を給食に!!

地元の食材で地元で消費しようという「地産地消」運動が学校給食の現場でも広がりをを見せています。豊見城給食センターでも多くの地元産の野菜を給食の献立に取りいれています。

2009年度は、トマトやチンゲンサイ、きゅうりに冬瓜など多くの豊見城産の野菜を給食で使用しました。地元でとれた野菜は新鮮でおいしいですね。それに、地元の食材を地元で消費する事は、食材の配送距離が短く環境にもいいのです!

- ちなみに…今月使用予定の豊見城産の野菜は
- ◎カラシナ 159kg
 - ◎こまつな 120kg
 - ◎水菜 80kg
 - ◎パクチョイ 396kg
 - ◎チンゲン菜 220kg
 - ◎きゅうり 115kg
 - ◎にら 119kg
 - ◎ねぎ 40kg
 - ◎早とり白菜 90kg

2010年も新鮮でおいしい豊見城産の野菜を多く使っていきたく思います。残さずしっかり食べて下さいね~!!



今月の栄養指導目標

☆寒さに負けない食事のとり方や食品について知る。

- 体が温まるのはたんぱく質です。(肉・魚・豆腐・卵)
- カロリーが高く、寒さを防ぐ働きは脂肪です。(植物油・マーガリン・バター)
- 皮膚や粘膜をト強くするのはビタミンAです。(にんじん・ほうれん草・レバー・かぼちゃ)
- 寒さを防ぎ、ホルモンを作るのはビタミンCです。(レモン・みかん・ピーマン・いちご)

1月の給食は 1月6日 から始まります。 おいしい給食がまっています!	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)
	赤 牛乳、豚肉、ポークソーセージ、ポル天、こんにゃく、あつあげ、ツナ、みそ、なっとう	赤 牛乳、さけ、ベーコン、チーズオムレツ	赤 牛乳、豚肉、牛肉、ロースハム、たまご、わかめ、鶏肉	赤 牛乳、豚肉、うすあげ、つくね
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
赤 牛乳、鶏肉、ベーコン、かまぼこ、チーズ	赤 牛乳、ポークソーセージ、とうふ、わかめ、みそ、ベーコン、ツナ	赤 牛乳、牛肉	赤 牛乳、豚肉、かまぼこ、さば、みそ、ツナ	赤 牛乳、鶏肉、たまご、ツナ、ポークソーセージ
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)
赤 牛乳、豚肉、とうふ、みそ	赤 牛乳、つくね、うすあげ、豚肉、ベーコン、ひじき、ちきあぎ、だいず	赤 牛乳、ロースハム、ウィンナー、豚肉、だいず	赤 牛乳、鶏肉、たまご、ちきあぎ、ツナ、あつあげ、ポークソーセージ	赤 牛乳、豚肉、うすあげ、なると、ウィンナー、チーズ
21(月)	22(火)	24(木)		25(金)
赤 牛乳、鶏肉、まめ	赤 牛乳、もずく、とうふ、みそ、豚肉、ちきあぎ	赤 牛乳、魚ソーメン、豚肉		赤 牛乳、鶏肉
黄 こめ、おぎ、じゃがいも、マーガリン、大豆油、小麦粉、生クリーム、白玉だんご	黄 こめ、大豆油、田手	黄 こめ、ごま、大豆油、三温糖、ごま油		黄 でんぶん、こめ、大豆油、バター、三温糖、チョコレートケーキ(小)
緑 にんじん、たまねぎ、しいたけ、ピーマン、マッシュルーム	緑 とうがん、にんじん、こまつな、しいたけ、こんにゃく、早とり白菜	緑 しいたけ、にんじん、ねぎ、ごぼう、こんにゃく、うめぼし、白菜		緑 にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン、マッシュルーム、ピーマン、

※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。