

1月の予定献立表



豊見城小	151名	長嶺中	621人
とよみ小	838人	豊見城中	787人
長嶺小	553人	豊見城中	688人
座間小	879人	センター	34人
上田小	1,279人		
伊原小	597人		
合計	6,771人		

学校給食委員	小林 浩一	長嶺 明
小学校	660名	20名 21.7%
中学校	850名	28名 27.7%

◎アレルギー対象原材料をみます。

卵…卵	乳…乳及び乳製品	牛…牛肉	ア…アサリ	り…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	豚…豚	イ…イカ
		パ…パイン	さ…さ	カ…カニ

赤の食品	赤い肉や骨となる。
黄の食品	血や力や体温とする。
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うち振替をおすすめします

新年明けましておめでとうございます

新しい年が始まりました。今年はどんな年になるでしょうか。今年1年間も元気で健康に過ごすために、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を目標に豊見城給食センター一同、給食作りに励んでいたいと思います。今年もよろしくお願ひいたします。

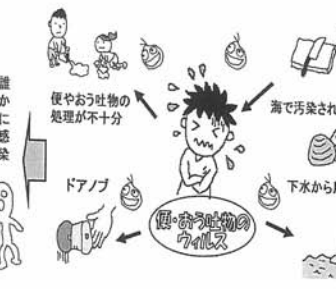
◇1月の栄養指導目標◇

1.病気に食べない!

- ◎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る。
- ◎色の野菜・果物…にんじん、ピーマン、かぼちゃ、ほうろ草、パセリ。
- ◎色のつよい野菜…白菜、大根、きゅうり、玉ねぎ、きゃぶ。

感染性胃腸炎(ノロウイルス)に注意

ノロウイルスは、冬季を中心に発生する感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。感染力が非常に強く、ごく少量のウイルスでも口から体内に入ること感染します。特に高齢者や乳幼児、免疫力が低下している場合には症状が重くなってしまいます。



主な症状

感染後、24～48時間で吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、発熱などの症状が発症。感染すると、ウイルスは1週間程度糞便とともに排出されます。症状が出たら、嘔吐や下痢が続くときは、脱水症状にならないよう、しっかりと水分補給が大切です。重症化しやすい乳幼児や高齢者の場合、ぐったりする、唇が乾燥する等の症状が現れることもあります。このような場合は、すぐに医療機関で受診しましょう。

予防方法

- ◎乳幼児や高齢者などの抵抗力の弱い方は、加熱が必要な食品はしっかりと加熱してから食べる。
- ◎しっかりと手洗いをする(外食後、トイレに行った後、食事の前、嘔吐物・糞便をした後) ※流水で十分にこすり洗い、水でしっかりと洗い流すこと。

1月25日～29日は、学校給食週間です!

学校給食は明治22年山形県の小学校で弁当を持ってこることをできない児童のために「おにぎり」と焼き魚、漬物の給食を用意したことから始まりました。その後全国各地で給食が実施されるようになりましたが、戦争が激しくなること給食は中断されました。

第二次世界大戦後、食糧事情は大変ひどく、栄養不足の子どもを救うために各国からの援助をもとに給食が再開されました。この援助はニコソフを通じて1964年までに続けられました。

このような歴史を経て、今の学校給食があります。学校給食は心も体も大きく成長する皆さんのために、元気で健康に過ごすための基本となる栄養素がバランスよく入っています。好き嫌いを克服し食べることを続けると、豊かな心と健康につながるのを、毎日しっかりと食べましょう。

給食期間中は、「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を使用した料理や沖縄の郷土料理を取り入れます。

18(月)	スライスチーズ タコライス	牛乳
赤	牛乳、豚肉、タコスミート、チーズ、ペーコン	
黄	米、大豆油、でんぷん	
緑	にんじん、たまご、ピーマン、にんにく、パプリカ、コーン	
25(月)	からし菜炒め 甲子ゆがらめ	牛乳
赤	牛乳、ベーコン、ツナ、あつあげ、豚肉、たまご	
黄	米、大豆油、田子、三割増	
緑	にんじん、まやし、シイタケ、ごんかく、だいこん、しょうが、からし	
12(火)	みかん	牛乳
赤	牛乳、鶏肉、厚揚げ、ペーコン	
黄	米、大豆油、でんぷん	
緑	人参、にんじん、たまご、じゃがいも、にんにく、パプリカ	
19(火)	キャベツと わかめのサラダ	牛乳
赤	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、ツナ、わかめ	
黄	米、でんぷん、ごま油、三割増	
緑	にんじん、たまご、ほうろ草、ニラ、しょうが、キャベツ、きゅうり	
26(火)	とうもろこし	牛乳
赤	牛乳、豚肉、鶏肉	
黄	小麦粉、砂糖、じゃがいも、大豆油、ショートニング、マーガリン、オリーブ	
緑	マヨネーズ、にんじん、たまご、白飯、パプリカ、ごんかく、たまご、ほしほし	
27(水)	もずく丼	牛乳
赤	牛乳、もずく、豚肉、牛肉、みそ、わかめ、豆腐、煮干し、かつお節	
黄	米、三割増、でんぷん、大豆油	
緑	たまご、にんじん、ごまかつ、たまご、クナー	
28(木)	白あんツナあえ	牛乳
赤	牛乳、あさひ、かまぼこ、豆腐、ツナ、マヨネーズ、かつお節	
黄	米、三割増、ごま油、パプリカ、大豆油、でんぷん	
緑	白菜、きゅうり、にんじん	
29(金)	ミニトマト	牛乳
赤	牛乳、豚肉、ベーコン、ポークソーセージ、あさひ、豆腐、ツナ、だいこん	
黄	米、大豆油、三割増	
緑	にんじん、キャベツ、もやし、からしな、トマト、にんにく	

6(水)	フルーツポンチ	牛乳
赤	牛乳、鶏肉、豆腐、かんてん	
黄	米、豆、じゃがいも、マーガリン、大豆油、小麦粉、生クリーム、砂糖	
緑	にんじん、たまご、パイナップル、みかん、黄桃、あび豆	
7(木)	みかん	牛乳
赤	牛乳、鶏肉、豚肉、たまご、かつお節、ポークソーセージ、豆腐、わかめ、みそ	
黄	米、三割増、大豆油	
緑	にんじん、じゃがいも、ごんかく、わかめ、きゅうり、たまご、ごんかく	
8(金)	パイイサダ	牛乳
赤	牛乳、豆腐、鶏肉、ミートボール、ベーコン、ツナ、たまご	
黄	小麦粉、三割増、大豆油、生クリーム、ショートニング、じゃがいも、マヨネーズ	
緑	ししとう、たまご、にんじん、コーン、パプリカ、きゅうり	
13(水)	みかん	牛乳
赤	牛乳、鶏肉、うすあげ、ちきり、あび豆、かつお節	
黄	米、大豆油、でんぷん	
緑	ごぼう、人参、シイタケ、わかめ、白菜、もやし、しょうが、たまご、ごんかく、きゅうり	
14(木)	しそ味ひじき	牛乳
赤	牛乳、牛肉、豆腐、大豆、魚のすり身	
黄	米、三割増、大豆油、ごんかく、砂糖	
緑	にんじん、白菜、ほうろ草、わかめ、ごぼう、にんにく、おひじき	
15(金)	フルーツムース	牛乳
赤	牛乳、鶏肉、ウィンナー、ペーコン、チーズ	
黄	小麦粉、大豆油、マーガリン、バター、砂糖、マッシュポテト、砂糖、ムース	
緑	にんじん、たまご、マッシュルーム、ピーマン、かぼちゃ、ごんかく	
20(水)	いちごクレープ	牛乳
赤	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、豆腐、卵	
黄	小麦粉、三割増、大豆油、砂糖、たまご、卵、みかん	
緑	ごぼう、人参、シイタケ、わかめ、白菜、もやし、しょうが、たまご、ごんかく、きゅうり	
21(木)	コーン焼売	牛乳
赤	牛乳、豚肉、ハム、ペーコン、コーン、しょうが	
黄	米、大豆油、マーガリン	
緑	にんじん、たまご、コーン、キャベツ、トマト、にんにく、マッシュルーム	
22(金)	にんじんシリシ	牛乳
赤	牛乳、鶏肉、豚肉、ツナ、ペーコン	
黄	米、大豆油	
緑	たまご、にんじん、パプリカ、しょうが、ニラ	
23(月)	からし菜炒め	牛乳
赤	牛乳、ベーコン、ツナ、あつあげ、豚肉、たまご	
黄	米、大豆油、田子、三割増	
緑	にんじん、まやし、シイタケ、ごんかく、だいこん、しょうが、からし	
24(火)	とうもろこし	牛乳
赤	牛乳、豚肉、鶏肉	
黄	小麦粉、砂糖、じゃがいも、大豆油、ショートニング、マーガリン、オリーブ	
緑	マヨネーズ、にんじん、たまご、白飯、パプリカ、ごんかく、たまご、ほしほし	
27(水)	もずく丼	牛乳
赤	牛乳、もずく、豚肉、牛肉、みそ、わかめ、豆腐、煮干し、かつお節	
黄	米、三割増、でんぷん、大豆油	
緑	たまご、にんじん、ごまかつ、たまご、クナー	
28(木)	白あんツナあえ	牛乳
赤	牛乳、あさひ、かまぼこ、豆腐、ツナ、マヨネーズ、かつお節	
黄	米、三割増、ごま油、パプリカ、大豆油、でんぷん	
緑	白菜、きゅうり、にんじん	
29(金)	ミニトマト	牛乳
赤	牛乳、豚肉、ベーコン、ポークソーセージ、あさひ、豆腐、ツナ、だいこん	
黄	米、大豆油、三割増	
緑	にんじん、キャベツ、もやし、からしな、トマト、にんにく	

※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日までに納めます。
★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。