

学校別内訳	ゆたか如 167	豊崎小 917
こよみ如 111	豊見城小 607	ゆたか小 673
長瀬如 75	とよみ小 712	豊見城中 829
窪安如 114	長瀬小 544	長瀬中 624
上田如 142	座安小 480	伊良波中 852
伊良波如 82	上田小 771	給食センター 50
豊崎如 114	伊良波小 724	合計 8,588

平成31年 豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)

1月の予定献立表



学校給食の栄養基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪
小学校	640kcal	24g	20.3g
中学校	820kcal	30g	29.6g

⑦…アレルギー対象原材料を含みます。ア…アーモンド 牛…牛 肉 ア…ア サリ り…りんご
卵…卵 オ…オレンジ 乳…乳及び乳製品 や…やまいも ま…ごま 豆…大豆 エ…エビ
…落花生(ピーナツ) 麦…小 麦 か…かシューナツ マ…マンゴー 豚…豚 肉 イ…イカ
鶏…鶏 肉 ぜ…ゼラチン も…も も パ…パイン さ…さ ば

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。

1月の栄養指導目標

病気に負けない体を作る

早いもので今年度もあと数か月となりました。今の学年で給食を食べる日もわずかです。残りの1日1日を大切に過ごしていきたいですね。ところで、休み明けに朝起きられなかったり、だるさや眠気がとれなかったりする人はいませんか？冬休み中に、つい夜ふかしや朝寝坊をしてしまった人も多いと思います。生活リズムを整えるには、早寝・早起き・朝ごはんが基本です。寒くて布団から出るのがつらい季節ですが、早起きをして朝ごはんをきちんと食べてから登校しましょう。



いろいろなビタミン類で 体の調子をととのえよう!

ビタミンにはいろいろな種類があって、体の調子をととのえるさまざまな働きがあります。どんな食品に入っている、どのような働きをするのか、見てみましょう。

- ★ビタミンは13種類★**
いろいろな働きをしています!
 - ★どんな食べ物に多いの?★**
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
 - ビタミンD** カルシウムの吸収を促進する
 - ビタミンE** 過酸化脂質を分解し血流をよくする
 - ビタミンK** 骨を丈夫にし、血液の凝固作用がある
 - ビタミンB群** エネルギーや三大栄養素の代謝を促す
 - ビタミンC** 抗ストレス作用があり、血管や皮膚を健康に保つ
 - レバー、うなぎ、にんじん、モロヘイヤ
 - さけ、さんま、ほしきくらげ、ほしいたけ
 - ひまわり油、アーモンド、ピーナツ、かぼちゃ
 - モロヘイヤ、ほうれん草、ごま、納豆
 - 鶏肉、レバー、魚介類、豆類、緑黄色野菜、果物
 - 赤ヒマン、プロقوقリー、キウイフルーツ、いちじ

1月24日から30日は全国学校給食週間です!

学校給食は、明治22年(今から約129年前)に山形県鶴岡町の小学校で、家が貧しいためお昼ご飯を食べられなくて困っている子どもたちに、この小学校を建てたお坊さんがお昼ご飯を食べさせたのが始まりといわれています。そのときの給食はおにぎり、塩鮭、たくあんというものでした。その後、学校にこれられない子や、体の弱い子を救うため全国各地で給食が始まりました。いつもならげなくたべている給食にも様々な歴史があるのです。給食センターでは、1月21日～25日を学校給食週間とし、郷土料理や県産食材を使ったメニューを取り入れています。毎日おいしい給食が食べられることに感謝し、学校給食週間にさまざまなことを学びましょう。

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

<p>7(月) 筑前煮 ごはん、すまし汁</p> <p>赤 牛乳、鶏肉、竹輪、豆腐 黄 こめ、大豆油、三温糖 緑 にんじん、ごぼう、れんこん、こんにゃく、干しいたけ、いんげん、えのきたけ、しめじ、長ねぎ</p>	<p>8(火) 千草焼 ごはん、豚肉としらたき炒め</p> <p>赤 牛乳、豚肉、あつあげ、鶏肉、チーズたまご 黄 こめ、大豆油、三温糖、なたね油、グラニュー糖 緑 にんにく、しらたき、たまねぎ、にんじん、白菜、かぶ、ほうれん草、しいたけ</p>	<p>9(水) アスパラときのこのソテー ごはん、クリームシチュー</p> <p>赤 牛乳、脱脂粉乳、きなこと、鶏肉、ペーロン 黄 こむぎ、グラニュー糖、ショートニング、じゃがいも、ミルク、三温糖、大豆油、マーガリン、生クリーム 緑 にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、マッシュルーム、にんにく、エリンギ、しめじ、アスパラ、たけのこ、コーン</p>	<p>10(木) じゃが豚キムチ ごはん、こんにゃく寒天スープ</p> <p>赤 牛乳、鶏肉、豚肉、あつあげ 黄 こめ、ごま油、じゃがいも、大豆油、三温糖 緑 こんにゃく寒天、パクチョイ、にんじん、にんにく、たまねぎ、グリーンピース、糸こんにゃく、白滝キムチ</p>	<p>11(金) 白玉ぜんざい 野菜ふりかけ ごはん、大根のそぼろ煮</p> <p>赤 牛乳、どりにく、あつあげ、高野豆腐、金時豆 黄 こめ、大豆油、三温糖、白玉ちま、むぎ、黒砂糖、じゃがいも、でんぷん 緑 だいこん、にんじん、ごま、えだまめ、青菜</p>
<p>成人の日</p>	<p>15(火) ホイコーロー ごはん、わかめスープ</p> <p>赤 牛乳、わかめ、鶏肉、豆腐、豚肉 黄 こめ、ごま油、でんぷん 緑 えのきたけ、長ねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、ピーマン、にんじん、しめじ、たけのこ</p>	<p>16(水) フルーツポンチ ごはん、チキンカレー</p> <p>赤 牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、かんでん、黒豆 黄 こめ、じゃがいも、マーガリン、こむぎ、大豆油、生クリーム、グラニュー糖 緑 にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、えだまめ、にんにく、ひん、みかん、もも、ナタデココ</p>	<p>17(木) 肉そぼろ ごはん、けんちん汁</p> <p>赤 牛乳、鶏肉、豆腐、豚肉、鶏レバー、高野豆腐 黄 こめ、里芋、三温糖、大豆油 緑 にんじん、大根、長ねぎ、しょうが、たまねぎ、ひん、みかん、もも、ナタデココ</p>	<p>18(金) キャベツのメンチカツ ごはん、おでん</p> <p>赤 牛乳、あつあげ、うずらの卵、ポル天、ちくわ、肉だんご、こんぶ、はんぺん、豚肉 黄 こめ、三温糖、大豆油、パン粉 緑 だいこん、にんじん、こんにゃく、キャベツ、たまねぎ</p>
<p>21(月) 学校給食週間～26日 たくあんのごま和え ちんすこう ごはん、シブインビー</p> <p>赤 牛乳、とうふ、とりにく、ポークソーセージ、みそ、ちくわ 黄 こめ、大豆油、三温糖、ごま、小麦粉、砂糖、ラード 緑 とうがんとにんじん、ごま、こんにゃく、たくあん、きゅうり、大根</p>	<p>22(火) きびごこのクファージュ ごはん、ゆし豆腐</p> <p>赤 牛乳、豚肉、うずあげ、こんぶ、ひじき、大豆、しらす、ゆし豆腐、アーサ、きびごこ 黄 こめ、むぎ、大豆油、三温糖 緑 にんじん、干しいたけ、青菜、ねぎ、シークワーサー</p>	<p>23(水) ファイリチー ごはん、イナムドゥッチ</p> <p>赤 牛乳、豚肉、かまぼこ、みそ、たまご、ふ、ポークソーセージ、ツナ 黄 こめ、大豆油 緑 干しいたけ、こんにゃく、キャベツ、にんじん、もやし、にら</p>	<p>24(木) 学校給食記念日 クガニー ごはん、魚汁</p> <p>赤 牛乳、グルクン、とうふ、豚肉、こんにゃく、かまぼこ 黄 こめ、大豆油、三温糖 緑 だいこん、パクチョイ、しょうが、にんじん、たけのこ、こんにゃく、クガニー</p>	<p>25(金) 県産パイン缶 油みそ ごはん、野菜チャンプルー</p> <p>赤 牛乳、ちかあげ、ぶたにく、あつあげ、ツナ、だいず、みそ、糸あずき 黄 こめ、大豆油、三温糖 緑 にんじん、もやし、キャベツ、にら、にんにく、パイン</p>
<p>28(月) しゅうまい ごはん、マーボー大根</p> <p>赤 牛乳、豚肉、豆腐、みそ、鶏肉 黄 こめ、ごま油、でん粉、ラード、小麦粉 緑 だいこん、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、にら、たけのこ、しょうが</p>	<p>29(火) ごぼうと厚揚げの炒め煮 ごはん、あさりのみそ汁</p> <p>赤 牛乳、あさり、油揚げ、みそ、鶏肉、厚揚げ 黄 こめ、大豆油、三温糖 緑 白菜、大根、えのきたけ、長ねぎ、ごぼう、きくらげ、チンゲン菜、にんじん、しらたき、にんにく、しょうが</p>	<p>30(水) ポークビーンズ ごはん、インナムドゥッチ</p> <p>赤 牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、白花生、白いんげん豆、豚肉、大豆 黄 小麦粉、グラニュー糖、ショートニング、三温糖、チョコジャム、マーガリン、大豆油、じゃがいも 緑 にんじん、たまねぎ、白菜、にんにく、トマト</p>	<p>31(木) いわししょうが煮 ごはん、塩こうじ肉じゃが</p> <p>赤 牛乳、豚肉、あつあげ、いわし 黄 こめ、じゃがいも、大豆油、三温糖 緑 にんにく、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、糸こんにゃく</p>	<p>1月11日は「鎮開き」です。 鎮開きとは、神様のお下りとして、お餅やお酒などを入れていただき、1年の無病息災などを願う行事です。お供え物に力をかけてはいけないという習わしから、まや木づらなどで飾ります。また、「開」は嬉しい音なので、縁起の良い開くという言葉を使います! 開く!</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。