

◇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
座間小	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		

令和6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			
小学校	650kcal	21.1~32%	14.4~21.7%
中学校	830kcal	27.0~41%	18.4~27.7%

※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。



ねんど ぜんごく がっこうきゅうしよくしゅうかん
R5年度全国学校給食週間
 ぜんごく どうめいこうきゅうしよく あじ
全国の同名校給食を味わおう!



①手洗い達人 ②盛り付け達人



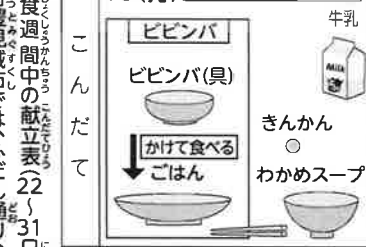
③よい姿勢達人 ④はし使い達人



⑤お皿ピカピカ達人



⑥後片付け達人



豊見城市にある学校名と同じ(借しい!含む)学校
 三同名校を探して、8か所の学校・給食センターに
 協力していただき、それぞれの土地の
 人気給食メニューを聞きました!
 8か所の献立表も、
 1月に学校に配布予定です。
 使われている食べものや
 料理の違いを感じましょう!



※学校名の左にあるマークは市営です。

<p>9(火) 2024年スタート!</p> <p>2024年 学校給食</p> <p>牛乳</p> <p>プチたい焼き</p> <p>うちなー</p> <p>大根の塩昆布あえ</p> <p>やふあらじゅーしー</p>	<p>10(水) きのう何食べた?</p> <p>牛乳</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>キャラメル揚げパン (上田小・長嶺小・とよみ小・ゆたか小)</p> <p>コッパン (上記以外の学校)</p> <p>鶏のトマトチーズ煮</p>	<p>11(木) 鏡開き</p> <p>牛乳</p> <p>小魚のあめがらめ</p> <p>ごはん</p> <p>寄せ鍋風</p>	<p>12(金) インドにはない煮(おいしい!乾煎)</p> <p>牛乳</p> <p>小松菜のおひたし</p> <p>ごはん</p> <p>インド煮</p>	
<p>15(月) 病気に負けない食事</p> <p>牛乳</p> <p>ピビンパ</p> <p>ピビンパ(具)</p> <p>きんかん</p> <p>わかめスープ</p> <p>ごはん</p>	<p>16(火) 卒業生のリクエスト</p> <p>牛乳</p> <p>タコライス</p> <p>スライスチーズ</p> <p>タコスミート</p> <p>キャベツのコンソメスープ</p> <p>ごはん</p>	<p>17(水) おむすびの日</p> <p>牛乳</p> <p>おむすびをつくろう!</p> <p>おむすび</p> <p>ごろんちよ</p> <p>梅アンダンスー</p> <p>島野菜</p> <p>ンブシー</p> <p>ごはん</p>	<p>18(木) 第3木曜日は琉球料理の日</p> <p>牛乳</p> <p>フーイリチー</p> <p>ごはん</p> <p>チムシンジ</p>	<p>19(金) 冬の栄養・旬(しゅん)</p> <p>牛乳</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>根菜ミート</p> <p>スパゲッティ</p> <p>ナゲット</p>
<p>22(月) 八戸市(豊崎小)・初雪汁</p> <p>王林</p> <p>煮こもり</p> <p>ごはん</p> <p>初雪汁</p>	<p>23(火) 盛岡市(上田小)・ひつみつ汁</p> <p>サンふじ</p> <p>すき昆布の煮物</p> <p>ごはん</p> <p>ひつみつ汁</p>	<p>24(水) 南魚沼市(上田小)・発酵食品</p> <p>れんごんのかぐら南蛮みそ風炒め</p> <p>きりざい(納豆和え)</p> <p>ごはん</p> <p>甘酒豚汁</p>	<p>25(木) つくばみらい市(豊小)・関宮林蔵</p> <p>のり酢あえ</p> <p>ごはん</p> <p>林蔵汁</p>	<p>26(金) 九十九里町(豊海小)・海の幸</p> <p>ひじきと小松菜のサラダ</p> <p>イカメンチカツ</p> <p>勝浦タンタン</p> <p>春雨スープ</p> <p>ごはん</p>
<p>29(月) 豊橋市(豊小)・みその種類</p> <p>ちくわの磯辺揚げ</p> <p>青じそ</p> <p>サラダ</p> <p>みそ煮込みうどん</p>	<p>30(火) 大阪市(豊崎小)・土手焼き</p> <p>鶏の土手焼き風</p> <p>大阪ソース</p> <p>コロケ</p> <p>ごはん</p> <p>ハリハリ汁</p>	<p>31(水) 神戸市(長嶺中)・タッカンジョ</p> <p>ぼっかけ風</p> <p>タッカンジョン(韓国風から揚げ)</p> <p>ごはん</p> <p>かす汁</p>	<p>集中力を高める食事とは?</p> <p>果物 主食 牛乳・乳製品 主菜 副菜 (汁物含む)</p> <p>給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。</p>	

※給食週間中の献立表(22~31日)は、その土地で給食時間に飲まれている牛乳パックのせています。当日豊見城市では、ふだん通りの牛乳が出ます。

★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。

令和6年1月 食品詳細献立表

豊見城市学校給食センター
電話(098) 850-4585

表示義務(特定原材料)7品目
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに
その他
大豆、さけ、さば、いか、いくら、オレンジ、キウイ、バナナ
山芋、パイン、マンゴー、メロン、もも、りんご
くるみ、カシューナッツ、ごま、アーモンド、まぐろ、牛肉

※材料・天候・その他により献立を変更する場合があります。詳細な情報を知りたい方は、給食センターまでご連絡ください。
※食材や調味料等について、()内にアレルギー食材の記載しています。
※使用頻度の高いしょうゆ(小麦・大豆)、料理酒(小麦)、酢(小麦)、アレルギーを含まない調味料についてはアレルギー表示を含め記載を省略しています。
※アーサー・もずくの養殖場には、ヨコエビ類(食物アレルギー表示外)が生息しています。
※カワハギ、海藻類、小魚類はえび、かにが混ざる漁法・生息域で捕獲されています。
※給食で使用しているかまぼこ等の練り製品は卵抜きを使用しています。卵入りを使用する際は、下記の表に記載します。
※大量調理を行うため、微量のアレルゲンの混入(コンタミネーション)を完全に避けることはできません。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくるものになる食品	(きいろ) おもにエネルギーのもとになる食品	(みどり) おもに体の調子を整えるものになる食品	調味料
9	火	うちなーやぶあらしゅーしー 大根の塩昆布和え プチたい焼き	鶏肉、油揚げ、もずく ツナ、塩昆布 あずき	こめ、大麦、大豆油 和風ドレッシング(小麦、大豆、りんご)、ごま、ごま油 大豆油、小麦粉、とうもろこし粉、米粉	冬瓜、にんじん、小松菜、山東菜、にら、えのき きゅうり、大根、にんじん	特ア7 伊(鶏)
10	水	キャラメル揚げパン(上田小、長嶺小、とよみ小、ゆたか小) コッペパン(上記以外の学校) 鶏のトマトチーズ煮 コールスローサラダ	脱脂粉乳、きなこ 脱脂粉乳 鶏肉、チーズ(乳)	小麦粉、ショートニング、大豆油 小麦粉、ショートニング じゃがいも、大豆油		特ア7 ラノス(小麦、鶏) 特ア7 ア7(鶏)
11	木	ごはん 寄せ鍋風 小魚のあめがらめ	鶏肉、赤魚、豆腐、がんも(大豆) カエリ、大豆、アーモンド	こめ 白玉もち ごま、水あめ	白菜、にんじん、ごぼう、小松菜、しいたけ、こんにゃく、長ねぎ	
12	金	ごはん インド煮 小松菜のおひたし	鶏肉、かまぼこ	こめ 大豆油、じゃがいも ごま油	にんにく、にんじん、たまねぎ、あお豆、こんにゃく、トマト 小松菜、大根、えのき	どんかつソース(りんご)
15	月	ごはん わかめスープ ピビンバ きんかん	豆腐、わかめ 豚肉、鶏肉、高野豆腐	こめ でん粉 ごま油、ごま、でん粉	にんじん、大根、えのき、長ねぎ、にんにく 小松菜、にんじん、もやし、にんにく きんかん	特ア7 伊(鶏) ラノス(小麦、大豆、ごま)
16	火	ごはん キャベツのコンソメスープ タコスミート スライスチーズ	牛肉、豚肉、高野豆腐、大豆 チーズ(乳)	こめ じゃがいも 大豆油	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマト、にんにく	特ア7 伊(鶏) クッキングソース(豚)、 ポーク 伊(豚、鶏)
17	水	ごはん 島野菜ソブシー 梅アダンスー おむすびころんちよ	豚肉、厚揚げ みそ、かつお節 のり	こめ 大豆油	冬瓜、大根、にんじん、ズッキーニ、たまねぎ、小松菜 梅びしお(りんご)	ポーク 伊(豚、鶏)
18	木	ごはん チムシンジ フーイリチー	豚肉、豚レバー、みそ ふ(小麦)、卵、ツナ、豚肉	こめ じゃがいも 大豆油	にんじん、にんにく にんじん、キャベツ、もやし、にら	
19	金	根菜ミートスパゲッティ (小)くるま麩ナゲット (中)キャベツ入りナゲット フルーツヨーグルト	豚肉、鶏肉、大豆 鶏肉、くるま麩(小麦) 鶏肉、えんどう豆 ヨーグルト(乳)、豆乳	スパゲッティ 麺(小麦)、大豆油 なたね油、大豆油 ラード、でんぷん、大豆油	にんじん、たまねぎ、ごぼう、れんこん、セロリ、しめじ、トマト、にんにく にんにく キャベツ、しょうが、にんにく アロエ、もも、ぶどう、パイン、西洋なし、さくらんぼ、りんご果汁	特ア7 伊(鶏)、特ア7 ラノス(小麦、鶏)
22	月	ごはん 初雪汁 煮こもり 玉林りんご	はたて、貝柱、豆腐、みそ、豆乳 かまぼこ	こめ ぎつまいも、じゃがいも、大豆油、でん粉	えのき、白菜、大根 にんじん、ごぼう、こんにゃく、しいたけ、小松菜 玉林	
23	火	ごはん ひつまみ汁 すき昆布の煮物 サン富士りんご	鶏肉 昆布、かまぼこ	こめ 白玉もち、小麦粉 大豆油	にんじん、ごぼう、白菜、長ねぎ にんじん、こんにゃく、しいたけ、小松菜 サン富士	
24	水	ごはん 甘酒豚汁 れんこんのかぐら南蛮みそ 風炒め きりざい(納豆和え)	豚肉、豆腐、白いんげん豆、みそ ツナ、みそ 納豆	こめ ぎつまいも 大豆油 ごま	にんじん、大根、えのき、長ねぎ ごぼう、れんこん、ピーマン、にんじん、こんにゃく、ししとう 切干大根漬け、高菜漬け(大豆)	甘酒
25	木	ごはん 林蔵汁 のり酢あえ	鮭、豆腐、みそ ツナ、のり	こめ	大根、にんじん、ごぼう、長ねぎ ほうれんそう、キャベツ、にんじん	塩こうじ、特ア7 伊(鶏)
26	金	ごはん 勝浦タンタン春雨スープ イカメンチカツ ひじきと小松菜のサラダ	豚肉、高野豆腐 いか ひじき	こめ ごま油、ラー油(大豆)、春雨 パン粉(小麦)、でんぷん、小麦粉、大豆油 ごま油、ごま	にんにく、たまねぎ、にんじん、白菜、チンゲン菜、にら キャベツ、にんじん、しょうが、にんにく 大根、小松菜、コーン	特ア7 スープ(小麦、大豆、豚、鶏、かき時)、ポーク 伊(豚、鶏)
29	月	みそ煮込みうどん ちくわの磯辺揚げ 青じそサラダ	鶏肉、油揚げ、かまぼこ、みそ 魚すり身、あおさ	うどん(小麦)、大豆油 でんぷん、小麦粉、大豆油 ごま、青じそドレッシング(小麦、大豆)	白菜、にんじん、長ねぎ、たまねぎ、チンゲン菜、にんにく きゅうり、大根、にんじん	特ア7 伊(鶏)
30	火	ごはん ハリハリ汁 鶏の手焼風 大阪ソースコロッケ	豚肉、油揚げ 鶏肉、みそ コロッケ(小麦、大豆)、大豆油	こめ	にんじん、みずな、白菜、しょうが こんにゃく、大根、にんじん、ねぎ、しょうが トマト	どんかつソース(りんご)
31	水	ごはん かす汁 ぼっかけ風 ダクカンジョン(韓国風からあげ)	油揚げ、みそ 牛肉、豚肉 チキンナゲット(小麦、大豆、豚、鶏)	こめ じゃがいも 大豆油 大豆油	大根、にんじん、長ねぎ こんにゃく、しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ にんにく	酒かす コチュジャン(大豆)