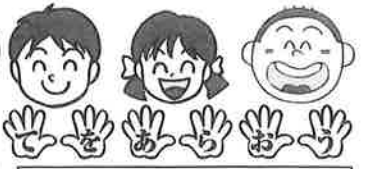


◇学校別内訳◇	豊崎小	953
豊見城小	ゆたか小	684
とよみ小	豊見城中	860
長嶺小	長嶺中	632
長安小	伊良波小	845
上田小	給食センター	50
伊良波小	とよむ教室	12
	合計	7,926

令和2年 豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)

1月の予定献立表



学校の養育基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪
小学校	650kcal	26.8g	18g
中学校	830kcal	34.3g	23.1g

ア…アレルギー対象原材料を含みます。	ア…アーモンド	牛…牛	肉…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	豆…大豆	エ…エビ
ピ…落花生(ピーナツ)	麦…小麦	か…かぶ、ナツメ	マ…マンゴー	豚…豚	イ…イカ
鶏…鶏	肉…肉	ゼ…ゼラチン	も…もも	さ…さば	パ…パナナ

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。

あけましておめでとう
おめでとらごめいります

7年間の食生活の目標



1月の栄養指導目標
～病気に負けない
からだをつくる～

給食センターでは、1月20日～24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。

1月24日～30日

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か、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	どんな食べ物に多いの?
<ul style="list-style-type: none"> 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: 酸化脂質を分解し血液をよくする 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B1: 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、血液や皮膚の代謝に働く 	<ul style="list-style-type: none"> 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、ごま油、納豆 豚肉、レバー、魚介類、豆類、緑黄色野菜、果物 赤ピーマン、ブロッコリー、キウイフルーツ、いちご

いろいろな食べ物からバランスよくとりましょうね!

給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします。

<p>6(月) フルーツポンチ ごはん ピーンスカレー 赤 牛乳、赤インゲン豆、青えんどう豆、ひよこ豆、大豆、豚肉、脱脂粉乳、肉液産 黄 こめ、じゃがいも、大豆油、小麦粉、マーガリン、ホワイトゼリー 緑 にんじん、たまねぎ、あお豆、コーン、パイン、もも、みかん、にんにく</p>	<p>7(火) さつまいものあべかわ風 ごはん そうすい 赤 牛乳、豚肉、うす揚げ、鶏肉、ひじき、豆腐、高野豆腐、きなこと 黄 こめ、押し麦、大豆油、三温糖、さつまいも 緑 はくさい、大根、チンゲン菜、しょうが、にんじん、あお豆、長ねぎ</p>	<p>8(水) アスパラときのこのソテー ごはん コッパン 赤 牛乳、脱脂粉乳、むきあさり、鶏肉、ペーコン、チキアギ 黄 小麦粉、砂糖、ショートニング、じゃがいも、マーガリン、大豆油、生クリーム 緑 にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、エリンギ、しめじ、グリーンアスパラ、コーン</p>	<p>9(木) ミートボール酢豚風 ごはん 春雨スープ 赤 牛乳、ハム、竹輪、錦糸卵、ミートボール、厚揚げ 黄 こめ、春雨、三温糖、でん粉、大豆油 緑 干しいたけ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、たけのこ、しょうが</p>	<p>10(金) きんぴらごぼう ごはん 石狩汁 赤 牛乳、鮭、豆腐、みそ、豚肉、うす揚げ 黄 こめ、じゃがいも、大豆油、三温糖、ごま油 緑 だいごこん、長ねぎ、ごぼう、にんじん、こんにゃく</p>
<p>14(火) 筑前煮 ごはん すまし汁 赤 牛乳、豆腐、油揚げ、鶏肉 黄 こめ、大豆油、三温糖 緑 えのき、長ねぎ、にんじん、ごぼう、レンコン、こんにゃく、干しいたけ、あお豆</p>	<p>15(水) ひじき炒め ごはん さつまいも汁 赤 牛乳、鶏肉、みそ、豚肉、高野豆腐、ひじき、大豆、うす揚げ、チキアギ 黄 こめ、さといも、三温糖、大豆油 緑 だいごこん、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ、にんじん</p>	<p>16(木) 春巻き ごはん マーボー冬瓜 赤 牛乳、豚肉、豆腐、みそ、鶏肉 黄 こめ、ごま油、大豆油、でん粉、春雨、砂糖、小麦粉 緑 にんじん、たまねぎ、冬瓜、グリーンピース、おろししょうが、たけのこ、もやし、キャベツ、干しいたけ</p>	<p>17(金) しょうが焼き ごはん 根菜汁 赤 牛乳、鶏肉、うす揚げ、みそ、豚肉 黄 こめ、大豆油、三温糖、でん粉 緑 にんじん、だいごこん、ごぼう、長ねぎ、おろししょうが、たまねぎ、こんにゃく、小松菜</p>	
<p>20(月) 給食週間 ふーイリチー ごはん 魚汁 赤 牛乳、たらこ、豆腐、鰻、たまご、ポーク、ツナ 黄 こめ、大豆油 緑 だいごこん、パクチョイ、おろししょうが、キャベツ、にんじん、おやし、にら</p>	<p>21(火) 給食週間 もずく丼 ごはん みそ汁 赤 牛乳、ポーク、みそ、豚肉、もずく 黄 こめ、じゃがいも、大豆油、三温糖、でん粉 緑 えのき、長ねぎ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、コーン、おろししょうが</p>	<p>22(水) 給食週間 クレープ ミニトマト ごはん イナムドゥッチ 赤 牛乳、豚肉、かまぼこ、うす揚げ、みそ、チキアギ 黄 こめ、三温糖、大豆油 緑 干しいたけ、こんにゃく、だいごこん、にんじん、ミニトマト</p>	<p>23(木) 給食週間 クレープ きびなごのから揚げ ひじきごはん チムシンジ 赤 牛乳、豚肉、うす揚げ、昆布、ひじき、鶏肉、油揚げ、豚レバー、かき、きびなご 黄 こめ、押し麦、大豆油、じゃがいも、でん粉、小麦粉 緑 にんじん、干しいたけ、こんにゃく、ねぎ、おろししょうが、おろしにんにく</p>	<p>24(金) 旧正月 ちんすこう 黒米ごはん 赤 牛乳、豚肉、なにかみ、昆布、かまぼこ 黄 こめ、黒米、大豆油、三温糖、小麦粉、砂糖、ラード 緑 干しいたけ、おろししょうが、こんにゃく、だいごこん、にんじん</p>
<p>27(月) ヨーグルト和え ごはん ハヤシライス 赤 牛乳、豚肉、脱脂粉乳、ヨーグルト 黄 こめ、じゃがいも、マーガリン、小麦粉、大豆油 緑 にんじん、たまねぎ、コーン、マッシュルーム、あお豆、おろしにんにく、もも、パイン、あかん、ナタゴココ</p>	<p>28(火) 中華炒め ごはん 肉団子スープ 赤 牛乳、ミートボール、寒天、豚肉、チキアギ 黄 こめ、三温糖、大豆油、でん粉 緑 にんじん、ほうれん草、干しいたけ、こんにゃく、たまねぎ、ひじき、かき、チンゲン菜、おろししょうが</p>	<p>29(水) ポークビーンズ あげパン ミニトマト ごはん 野菜スープ 赤 牛乳、豚肉、かまぼこ、うす揚げ、みそ、チキアギ 黄 こめ、三温糖、大豆油 緑 たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、トマト、おろしにんにく</p>	<p>30(木) さんまの梅煮 ごはん 塩ごうじ肉じゃが 赤 牛乳、豚肉、厚揚げ、さんま 黄 こめ、じゃがいも、三温糖、大豆油、砂糖、でん粉 緑 にんじん、たまねぎ、グリーンピース、こんにゃく、梅肉、しそ</p>	<p>31(金) 焼肉丼 ごはん アーサ汁 赤 牛乳、豚肉、みそ、アーサ、油揚げ、かまぼこ 黄 こめ、ごま油、大豆油、三温糖 緑 だいごこん、ねぎ、たまねぎ、にんじん、エリンギ、こんにゃく、きくらげ、おろししょうが、おろしにんにく</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。

全国学校給食週間