

◇学校別内訳◇	豊見城小	630	豊見城中	851	豊見城小	630	豊見城中	851	
とよみ小	709	長嶺小	551	伊良波中	849	給食センター	50	とよみ教室	12
座間小	508	伊良波小	792	合計	7,939				
上田小	792								
伊良波小	708								

# 令和元年 豊見城市立学校給食センター (☎850-4585) 12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	650kcal	26.8g	19g
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	リ…りんご	ご…ご	イ…イカ	カ…カニ	パ…バナナ
卵…卵	オ…オレンジ	乳…乳及び乳製品	や…やまいも	ご…ごま	豆…大豆	豚…豚	さ…さ		
ピ…落花生(ピーナツ)	麦…小麦	が…ガジュツ	マ…マンゴ	豚…豚	さ…さ				
鶏…鶏	肉…肉	ゼ…ゼラチン	も…もも	パ…パイン					

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。

## 12月栄養目標 ~冬の栄養~

### 寒さに負けないための食品

### 冬の食べものとり方

## 寒さに負けない体をつくろう!

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかり食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとること大切です。ビタミン A には皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ちます。また、ビタミン C は体の抵抗力を高めてくれます。ビタミン A はレバーやうなぎに、ビタミン C は野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。

## どんな食べ物をとればいいのか?

**たんぱく質** 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。

**炭水化物** 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。

**ビタミンA・C** 皮膚や鼻、などの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。

**冬休み中もバランスよい3食の食事生活リズムを守って、健康に新年を迎えましょう!**

## 冬休みの元気に過ごすための10か条

- こまめな手洗い** 寒邪予防の基本は、せっけんであらった手をよく乾かすこと。濡れた手は、うがいも効果的。
- 早寝・早起き・朝ごはん** 真冬の生活リズムが乱れがちです。早寝早起き朝ごはんを食べて1日をスタートさせましょう。
- 1日3回の食事を欠かさない** 朝・昼・夕の食事を毎日決まった時間に食べると、生活のリズムが保ちやすくなります。
- いろいろな食材をバランスよく食べる** 主食・主菜・副菜をそろえて、栄養のバランスがよくなります。
- 食事をよくかんで、ゆっくり食べる** よくかんで食べると満足感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。
- 冬の旬の野菜を取り入れる** 冬の旬の野菜には、体を温めたり、風邪を防いだりする働きがあります。
- ふるさとに伝わる食文化を知る** 食文化は伝承行事が多くあります。家庭や地域に伝わる食文化の目を向けましょう。
- おやつをガラガラと食べない** おやつを食べる時間と量を決めて、お皿にとって食べるようにしましょう。
- 元気に体を動かす** 寒いからと部屋の中ばかりしないで、外に出て体を動かして、体力をつけましょう。
- 家族や仲間と共に食卓を囲む** 食事をしながら会話を交わしながら共に食事をする機会を増やしましょう。

だいこんの中で一番辛みがあつのはどの部分?

このイラストは、ダイコンの断面を示しています。上のほうは辛みが少ないと説明されています。真ん中は辛みが適度と説明されています。下のほうは辛みが最も強いと説明されています。

給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします。

<b>2(月)</b> あべかわいも ①豆、ア 牛乳 豚肉としらたき炒め ②麦、豆、豚 ごはん	<b>3(火)</b> ビーンズサラダ ①乳、麦、豆、ご 牛乳 厚揚げのカレー炒め煮 ②麦、豆、鶏、豚、牛、り	<b>4(水)</b> ジャーマンポテト ①豆、鶏、豚 牛乳 コッパン ②麦、豆、乳 白菜のクリーム煮 ③乳、麦、豆、鶏、豚、牛、り	<b>5(木)</b> さんまゆずみそ煮 ①豆 牛乳 ごはん おでん ②麦、豆	<b>6(金)</b> はるまき ①麦、豆、鶏、豚、ご 牛乳 豆腐チゲ ②麦、豆、鶏、豚、ご、り
<b>赤</b> 牛乳、豚肉、あつあげ、きなこ	<b>赤</b> 牛乳、鶏肉、あつあげ、えんどうまめ、ひよこまめ、いんげんまめ、チーズ	<b>赤</b> 牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、ウインナー	<b>赤</b> 牛乳、鶏肉、ボール天、あつあげ、ちくわ、さんま、みそ	<b>赤</b> 牛乳、とうふ、豚肉、鶏肉
<b>黄</b> こめ、三温糖、さつまいも、大豆油、アーモンド、黒糖	<b>黄</b> こめ、大豆油、三温糖、でんぶん、こまどレック	<b>黄</b> こむぎこ、グラニュー糖、マーガリン、大豆油、ショートニング、生クリーム、じゃがいも	<b>黄</b> こめ、じゃがいも、三温糖、大豆油、さとう、米粉	<b>黄</b> こめ、大豆油、ごま油、はるさめ、でんぶん
<b>緑</b> たまねぎ、にんじん、白菜、チンゲンサイ、ごんにゃく、にんにく	<b>緑</b> 大根、にんじん、たまねぎ、ツゲ、ウイ、シ、ウイ、ウイ、ウイ、ウイ、あお豆、にんにく	<b>緑</b> しいたけ、にんじん、たまねぎ、白菜、チンゲンサイ、しめじ、にんにく	<b>緑</b> だいこん、ごんにゃく、にんじん、しょうが、ゆず	<b>緑</b> にんじん、白菜、青葱、しいたけ、にら、コンニャク、しょうが、たまねぎ、にんにく、もやし、たけのこ、キャベツ、きくらげ
<b>9(月)</b> いわしフライ ①麦、豆 牛乳 キムチスープ ②乳、麦、豆、り、さ、豚 ごはん	<b>10(火)</b> チンジャオロース ①麦、豆、鶏、豚、ご、り 牛乳 肉団子スープ ②麦、豆、鶏、豚、り	<b>11(水)</b> ス克蘭ブルエッグ ①乳、乳、豆、鶏、豚、ご、り 牛乳 コッパン ②乳、麦、豆、ご、り、さ、豚、小、ゆたか小、コッパン ミネストローネ ③乳、麦、豆、ご、り、さ、豚、小、ゆたか小、コッパン、小、ゆたか小、コッパン	<b>12(木)</b> ひじきの彩り炒め ①麦、豆、鶏、豚、り 牛乳 大根のごまみそ煮 ②麦、豆、鶏、ご	<b>13(金)</b> 肉そぼろ ①麦、豆、鶏、豚、ご 牛乳 じゃがいものみそ汁 ②豆、豚
<b>赤</b> 牛乳、豚肉、あつあげ、チーズ、いわし	<b>赤</b> 牛乳、鶏肉、ぶたにく	<b>赤</b> 牛乳、脱脂粉乳、ベーコン、豚肉、たまご、とりにく、だいご、チーズ、きなこ	<b>赤</b> 牛乳、とりにく、あつあげ、みそ、ひじき、だいご	<b>赤</b> 牛乳、豚肉、みそ、とりにく、とりレバー、高野豆腐
<b>黄</b> こめ、じゃがいも、大豆油、三温糖、小麦粉、パン粉	<b>黄</b> こめ、三温糖、砂糖、でんぶん、大豆油、ごま油、はるさめ	<b>黄</b> こむぎこ、グラニュー糖、大豆油、三温糖、ショートニング、じゃがいも、ミルク	<b>黄</b> こめ、三温糖、ごま、わりごま、大豆油	<b>黄</b> こめ、じゃがいも、三温糖、ごま、大豆油
<b>緑</b> 白菜、にんじん、たまねぎ、白菜キムチ、ごんにゃく	<b>緑</b> ビーマン、たまねぎ、にんじん、にんにく、あかん、しょうが、たけのこ、ごぼう、白菜、しいたけ	<b>緑</b> たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ、トマト、ツゲ、ウイ、ビーマン、にんにく	<b>緑</b> だいこん、にんじん、コンニャク、もやし、しょうが、ビーマン、あお豆	<b>緑</b> たまねぎ、にんじん、コンニャク、しょうが、ウイ、しょうが、あお豆
<b>16(月)</b> ごまがし ①麦、豆、ご、り、さ、豚 牛乳 煮込みうどん ひじきのツナあえ ②麦、豆、鶏、豚、牛、り	<b>17(火)</b> マーミナー チャンプルー ②麦、豆、豚 牛乳 もずくのみそ汁 ③乳、麦、豆、鶏、豚、牛、り	<b>18(水)</b> フルーツヨーグルト ①乳、豆、バ、も、り 牛乳 チキンカレー ②乳、麦、豆、鶏、豚、牛、り	<b>19(木)</b> グンボーイリチー ①麦、豆、豚、り、鶏 牛乳 チムシンジ汁 ②豆、豚	<b>20(金)</b> きびなごの トンジージュシー ①麦、豆、鶏、豚、り、ご、り (伊良波小・上田小・ゆたか小) 牛乳 ひじきごはん ②麦、豆、鶏、豚、り、ご、り 沖繩風みそ汁 ③麦、豆、豚
<b>赤</b> 牛乳、鶏肉、油あげ、なると、ひじき、ツナ	<b>赤</b> 牛乳、豚肉、ポークソーセージ、あつあげ、ちきあげ、わかめ、みそ、豆腐	<b>赤</b> 牛乳、鶏肉、だいご、脱脂粉乳、ヨーグルト	<b>赤</b> 牛乳、豚肉、豚レバー、みそ、かまぼこ	<b>赤</b> 牛乳、豚肉、ちきあげ、とうふ、わかめ、ポーク、きびなご、ひじき、鶏肉、うすあげ
<b>黄</b> うどん、三温糖、大豆油、ごま、エグマゴネズ、アーモンド、コンフレーク、マッシュロ	<b>黄</b> こめ、大豆油	<b>黄</b> こめ、じゃがいも、マーガリン、大豆油、小麦粉、かつお節	<b>黄</b> こめ、じゃがいも、三温糖、大豆油	<b>黄</b> こめ、田子、大豆油、でんぶん、小麦粉、ごま、砂糖
<b>緑</b> にんじん、たまねぎ、ツゲ、ウイ、白菜、ねぎ、きゅうり、大根、にんにく	<b>緑</b> もやし、キャベツ、にんじん、からしな、ねぎ、えのきたけ、ツゲ、ウイ、にんにく	<b>緑</b> にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、あお豆、もやし、しょうが、トマト、コンニャク、にんにく	<b>緑</b> にんじん、ねぎ、大根、ごぼう、ごま、しょうが	<b>緑</b> にんじん、しいたけ、ねぎ、ごま、なだ、コンニャク

## 冬休みの食生活

食べるべきや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう

※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。