

◇学校別内訳◇			
上田小	828	豊見城中	871
長嶺小	570	長嶺中	612
座安小	537	伊良波中	882
豊見城小	678	とよむ教室	9
伊良波小	666	給食センター	50
とよみ小	718	合計	8050
豊崎小	907		
ゆたか小	710		

令和2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	学校	エネルギー	たんぱく質	脂肪
給食の栄養基準量	小学校	650kcal	26.8g	18g
	中学校	830kcal	34.3g	23.1g

アレルギー対象原材料を含みます。アモ…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 ご…ご ま 豆…大豆 エ…エビ
 鶏…鶏 肉 麦…小麦 カシ…カシューナッツ マ…マンゴー 豚…豚 肉 イ…イカ
 ビ…落花生(ピーナツ) ゼ…ゼラチン も…も も パ…パイン さ…さ ば パ…バナナ

材料と体内ではたらき	
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。

12月栄養指導目標

寒さに負けない 体をつくろう!

かぜに負けない 体づくりのための食事

意識してとりたい栄養素と多く含む食品

- たんぱく質**：体力をつける (魚介類、肉類、大豆・大豆製品、卵、牛乳・乳製品)
- ビタミンA**：のどや鼻などの粘膜を保護する (ウナギ、ギンダラ、レバー、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草)
- ビタミンE**：血行をよくする (アーモンド、ピーナツ、ひまわり油、サケ、ツナ缶、かぼちゃ、モロヘイヤ)
- ビタミンC**：免疫力を高める (野菜、いも類、果物)

栄養バランスの良い食事

1日3食を欠かさずに、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。

適度な運動

意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。

十分な睡眠

早寝早起きを心がけ、疲れたときはしっかりと休みましょう。

こまめな手洗い

手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずに行いましょう。

日が暮れるのが早くなり、だんだん寒さも増してきました。新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整え、本格的な冬に備えましょう。

1(火)	2(水)	3(木)	4(金)
肉そぼろ 小麦ごはん みそ汁	ラフランスゼリー 中華丼 ごはん	白玉ぜんざい カップもずく ごはん	みかん クープイリチー ごはん
赤 牛乳、わかめ、ポーク、みそ、豚肉、鶏レバー、高野豆腐	赤 牛乳、豚肉、ナルト、うずらの卵、ミートボール	赤 牛乳、牛肉、チキアザ、厚揚げ、金時豆、もずく	赤 牛乳、豚肉、レバー、みそ、昆布、カマボコ、うす揚げ
黄 こめ、大豆、じゃがいも、三温糖、大豆油	黄 こめ、ごま油、大豆油、てんぷん、ラフランスゼリー	黄 こめ、てんぷん、大豆油、三温糖、押し麦、白玉団子、黒糖	黄 こめ、じゃがいも、大豆油、三温糖
緑 たまねぎ、にんじん、チンゲン菜、ごぼう、コーン、しょうが、あお豆	緑 きくらげ、たけのこ、チンゲン菜、にんじん、たまねぎ、白菜、ヤングコーン、こんにゃく、寒天、パクチョイ、しょうが、にんにく	緑 大根、にんじん、パクチョイ、あお豆、きくらげ、しょうが、ごぼう、シークワーサー果汁	緑 にんじん、長ねぎ、たけのこ、みかん

7(月)

フルーツポンチ
チキンカレー
五穀ごはん

8(火)

おやつスティック
ホイコーロー
ごはん

9(水)

カラフルソテー
コッペパン
ココアあげパン

10(木)

チーズ大福
白菜ときのこの煮びたし
カリカリ梅ごはん

11(金)

野菜グラタン
スパゲッティ麺
ひじきサラダ

14(月)

魚フライ
大根と豚肉のカレー煮
ごはん

15(火)

アスパラソテー
麦ごはん

16(水)

ジャーマンポテト
黒米粉パン

17(木)

アーモンドカル
大根ソテー
きびごはん

18(金)

ぶどう2コ
納豆みそ
ごはん

21(月)

炊き込みご飯
冬至ジュース

22(火)

厚揚げと豚肉の柳川風
わかめごはん

23(水)

さんまゆず味噌煮
給食のり
ごはん

24(木)

ひじきのきんぴら
かす汁

25(金)

タコライス
クリスマスケーキ

かぜをひかないためには、**栄養バランス**のよいものをしっかりと食べることが大切です。特に体を温め寒さに対する抵抗力を高める**たんぱく質**、免疫力を高める**ビタミンA**や、コラーゲンの合成に役立ち感染症予防に効果のある**ビタミンC**が多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。

意外な免疫力 免疫力を高めるには腸の動きが大切

人間の免疫機能の約7割が腸内にあると言われています。それには腸内細菌が大きく関わっていて、免疫力を高めるためにはその中の善玉菌を増やす必要があります。善玉菌を増やすためには、発酵食品や食物繊維が豊富な食事を食べる必要がありますので、納豆やヨーグルト、野菜やキノコ類などを意識して食べると良いですね。好き嫌い無く食べて健康に冬を過ごしましょう。

★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。