



◇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		

1月の予定献立表

学校給食の栄養基準量	エネルギー	たんぱく質	塩分
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…エイ
 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	からだの調子をとのえる。

病気に負けない
 体をつくろう



いろいろなビタミン類で、体の調子をとのえよう★

★ビタミンは13種類★ ★どんな食べ物に多いの?★

いろいろな働きをしています! 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	レバー、うなぎ、にんじん、モロヘイヤ
ビタミンD	カルシウムの吸収を促進する	さけ、さんま、ほしきくらげ、ほししいたけ
ビタミンE	過酸化脂質を分解し血流をよくする	ひまわり油、アーモンド、ピーナツ、かぼちゃ
ビタミンK	骨を丈夫にし、血液の凝固作用がある	モロヘイヤ、ほうれんそう、こまつな、納豆
ビタミンB群	エネルギーや三栄養素の代謝を促す	豚肉、レバー、魚介類、豆類、緑黄色野菜、果物
ビタミンC	抗ストレス作用があり、血液や皮膚を健康に保つ	赤ピーマン、ブロッコリー、キウイフルーツ、いちご

食べるだけでなく
 しっかり体を動かし
 しっかり休もう!

あけましておめでとうございます

楽しい冬休みを過ごせましたか? いよいよ学年最後の学期となりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、**きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要**です。引き続き、一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。さて、年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足などで太りやすい時期です。規則正しい食生活を心がけるとともに意識して体を動かし、“正月太り”を解消しましょう。

6(水)	7(木)	8(金)
フルーツ白玉 ワタ、パ、もちり ハヤシライス ワ、乳、豆、豚、鶏、り わぎごはん ワ、黒	七草がゆの日 おいもの大福 ワ、黒 やふあら じゅーしー (ぞうすい) ワ、豆、豆腐、豚、り 炒り豆腐 ワ、豆、豆腐、豚、り	豚肉とピーマンの オイスター炒め ワ、豚、肉、豆、豚、り ゴマなし ミニフィッシュ ワ、黒 ごはん ワ、黒 中華 コーンスープ ワ、豆、豆腐、豚、り、こ
赤 牛乳、豚肉、黒豆	赤 牛乳、豚肉、ちきあげ、鶏肉、ひじき、とうふ	赤 牛乳、豚肉、鶏肉、わかめ、かたくちいわし
黄 こめ、大麦、じゃがいも、マーガリン、小麦粉、大豆油、カラフル白玉、カクテルゼリー	黄 こめ、大麦、大豆油、三温糖、てんぷん、さつまいも、砂糖、もち粉、コーンスターチ	黄 こめ、三温糖、砂糖、てんぷん、大豆油、ごま油、ごま
緑 にんじん、たまねぎ、トマト、コーン、マッシュルーム、あお豆、ニンニク、黄桃、洋梨、ブドウ、パイン、チェリー	緑 だいごん、干しいたけ、にんじん、こまつな、ねぎ、あお豆、長ねぎ、しょうが	緑 ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、にんじん、タケノコ、ゴボウ、ニンニク、ショウガ、白菜、ねぎ、コーン

11(月) 成人の日・鏡開き	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
野菜や果物を食べて抵抗力をつけよう 血管を丈夫にする 目の働きをよくする 疲れをとりやすくなる 抵抗力を高める	さつまパイ ワ、乳、豆、豚、り 中華あん ワ、豆、豆腐、豚、り、ご 中華あんかけそば ワ、豆、豆腐、豚、り	カレー コロケ ワ、豆、豆腐、豚、り なかよしパン ワ、乳、豆、豚、り とりとパイアの トマト煮 ワ、豆、豆腐、豚、り	みかん ワ、黒 もずく丼 ワ、豆、豆腐、豚、り ゆし豆腐 ワ、豆、豆腐、豚、り もちきび ごはん ワ、黒	親子丼 ワ、豚、肉、豆、豆腐 なめこの あかだし汁 ワ、豆、豆腐、豚、り、ご ごはん ワ、黒
赤 牛乳、豚肉、なると、ちくわ、ツナ	赤 牛乳、鶏肉、大豆、豚肉	赤 牛乳、鶏肉、大豆、豚肉	赤 牛乳、ゆし豆腐、みそ、もずく、豚肉、高野豆腐	赤 牛乳、豚肉、ちくわ、赤だし、みそ、鶏肉、油揚げ、たまご
黄 中華めん(小麦)、大豆油、砂糖、てんぷん、ごま油、春雨、三温糖、さつまいも、小麦粉、マーガリン	黄 小麦粉、ショートニング、大豆油、じゃがいも、砂糖、マーガリン、てんぷん、マッシュポテト、カレールウ	黄 小麦粉、ショートニング、ABCマカロニ、大豆油、じゃがいも、ジャム、黒糖、三温糖、ミルクココア	黄 こめ、あわ、三温糖、てんぷん、大豆油	黄 こめ、大豆油、三温糖、てんぷん
緑 白米、小松菜、にんじん、コーン、たまねぎ、しめじ、グリーンピース、ブロン、リンゴ、ニンニク、オレンジ	緑 ハバイヤ、にんじん、たまねぎ、白菜、あお豆、トマト、にんにく	緑 キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、セロリ、トマト、あお豆、りんご	緑 ねぎ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、コーン、ピーマン、赤ピーマン、にんにく、みかん	緑 なめこ、干しいたけ、だいごん、こまつな、にんじん、たまねぎ、キャベツ、あお豆、にんにく

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします

18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)
マンダリン オレンジ ワ、黒 ドライカレー ワ、乳、豆、豆腐、豚、り、ご あさりと 白菜のスープ ワ、豆、豆腐、豚、り、ご げんまいごはん ワ、黒	きびなごの シークッカー ソースかけ ワ、豆、豆腐、豚、り ごはん ワ、黒 マーボー とうが ワ、豆、豆腐、豚、り、ご	ポーク ビーンズ ワ、豆、豆腐、豚、り コッペパン ワ、乳、豆、豆腐、豚、り ABC コンソメスープ ワ、豆、豆腐、豚、り	第3木曜日は 琉球料理の日 ワ、黒 カップ納豆 ワ、豆、豆腐、豚、り 島産玉子焼き ワ、豆、豆腐、豚、り ごは ワ、黒 豆腐 チャンプルー ワ、豆、豆腐、豚、り	カレーの日 ワ、黒 ヨーグルト ワ、乳 ごぼうサラダ ワ、豆、豆腐、豚、り 島野菜カレー ワ、乳、豆、豆腐、豚、り、ご
赤 牛乳、アサリ、ベーコン、豚肉、鶏肉、鶏レバー、大豆、高野豆腐、チーズ	赤 牛乳、豚肉、とりレバー、高野豆腐、豆腐、みそ、きびなご	赤 牛乳、脱脂粉乳、ベーコン、豚肉、大豆、レッドキドニー、白花生、きなこ	赤 牛乳、豚肉、ポーク、ちきあげ、豆腐、かつおぶし、たまご、納豆	赤 牛乳、鶏肉、大豆、脱脂粉乳、ツナ、ヨーグルト
黄 こめ、玄米、グラニュー糖、大豆油	黄 こめ、ごま油、てんぷん、小麦粉、大豆油、三温糖	黄 小麦粉、ショートニング、ABCマカロニ、大豆油、じゃがいも、ジャム、黒糖、三温糖、ミルクココア	黄 こめ、大豆油、てんぷん	黄 こめ、マーガリン、小麦粉、砂糖、じゃがいも、大豆油、生クリーム、エッグゲアマヨネーズ
緑 白米、小松菜、にんじん、コーン、たまねぎ、しめじ、グリーンピース、ブロン、リンゴ、ニンニク、オレンジ	緑 冬瓜、にんじん、たまねぎ、にら、たけのこ、木くらげ、干しいたけ、しょうが、シークッカー果汁	緑 キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、セロリ、トマト、あお豆、りんご	緑 にんじん、キャベツ、もやし、からしな、にんにく	緑 にんじん、たまねぎ、冬瓜、かぼちゃ、ブロッコリー、ズッキーニ、にんにく、チャップ、ごぼう、きゅうり、コーン

豊見城給食センターでは、今年度1月25日～29日までが学校給食週間です。琉球料理や沖縄の食材が給食にたくさん出ます!

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校ではじまり、戦争で一時中止されましたが、戦後色々な補助を受けて給食が再開され、その記念として1月24日を中心とした1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

日本の学校給食の歴史を知ろう!

明治22年(1889年) 学校給食の始まり

昭和25年(1950年) 脱脂粉乳から牛乳へ切り替わる

昭和38年(1963年) 主食として、ソフト麺が登場する

昭和39～43年(1964～1968年) 米飯給食が正式に始まる

昭和51年(1976年) 米飯給食が正式に始まる

29日の献立について 県産マグロフライは、国の新型コロナウイルス感染症緊急経済対策「国産農林水産物等販売促進策」を活用して提供しています。

★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。