◇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
座安小	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		

学校給食の栄養基準量	学校	E エネルギー	P たんぱく質	F 脂肪
	小学校	650kcal	21.1～32.5g	14.4～21.7g
	中学校	830kcal	27.0～41.5g	18.4～27.7g

令和５年　豊見城市立学校給食センター（☎850-4585）

12月の予定献立表

※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。

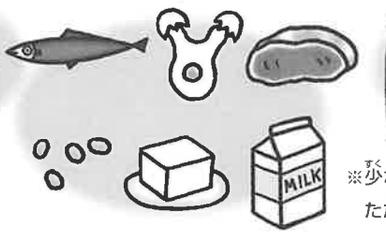
栄養バランスを考えた食事で寒さに負けない体をつくろう！

丈夫な体をつくるためには、好き嫌いなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分に取り、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう

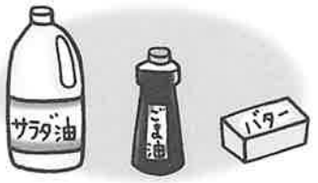
11/7に長嶺中美術部がデザインした「長中パッケージのり」が給食に登場しました！

野菜や果物でかぜに負けない抵抗力をつけよう！（ビタミンA、C）

おかずをしっかり食べて体力をつけよう！（たんぱく質）



ぽかぽか、体を温めよう！（脂質）



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。ただしとりすぎには注意しましょう。

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

こんだて

1（金） 映画の日
牛乳
瀬戸内レモンサラダ
広島がんすごはん
ミステリと言うなカレー

4（月） 高知いっぱい献立
牛乳
キャベツのゆず香和え
高知県産あおのり入りコロッケ
土佐清水市のかきたま汁
ごはん

5（火） 寒い日の栄養
牛乳
りんご1/6
チキナーイリチー
ごはん
ごまみそ汁

6（水） 手洗いを見直そう
牛乳
ささみのシークヮーサーサラダ
揚げギョーザ
麦ごはん
五目マーボー

7（木） エルサルバドル料理
牛乳
クルティード風サラダ
ププサ風
全粒粉パン
ププサ風（具）
はさんで食べる

8（金） 御事汁
牛乳
彩りおかか和え
いとちりめん（ふりかけ）
ごはん
おこと汁

こんだて

11（月） たぬき汁
牛乳
野菜のポン酢和え
鶏みそカツ
ごはん
たぬき汁

12（火） やかましいみそ汁
牛乳
親子丼
親子丼の具
かけて食べる
ごはん
やかましいみそ汁

13（水） 牛乳を飲もう！
牛乳
はちみつ（中学校のみ）
キャベツのガーリック炒め
紅茶揚げパン（豊崎小・座安小・伊良波小・豊見城小）
コッペパン（上記以外の学校）
麦とあさりのチャウダー

14（木） バナナの栄養
牛乳
バナナ
ひじき入り厚焼き玉子
ごはん
肉じゃが

15（金） 私は誰でしょう？
牛乳
さつまポテト
春巻き
ごはん
厚揚げの中華煮

こんだて

18（月） アメリカンドッグ
牛乳
手作りアメリカンドッグ
地産地消サラダ
アサリのパエリア

19（火） レバーの力
牛乳
みかん
レバニラ炒め
サムゲタン風スープ
ごはん

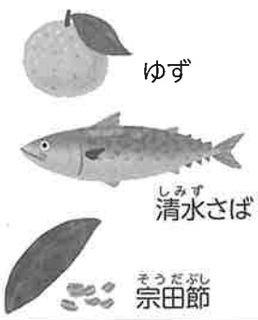
20（水） ペンネとは？
牛乳
ビタミンサラダ
黒糖パン
ペンネミートソース

21（木） 琉球料理の日
牛乳
ホキフライ
クファジューシー（豊崎小・座安小・伊良波小・豊見城小）
ひじきごはん（上記以外の学校）
デークニーイリチー

22（金） 冬至の違い？
牛乳
かぼちゃ天ぷら
トゥンジージューシー
コロコロ煮

こんだて

25（月） クリスマスの話
牛乳
クリスマスショコラケーキ
もみの木サラダ
星のハンバーグ
ごはん
ハヤシライス



豊見城市×土佐清水市　献立交流

豊見城市と高知県土佐清水市は、令和5年2月に姉妹都市提携30周年を迎えました。そこで、12月の給食では、土佐清水市学校給食センター栄養教諭の一圓先生に土佐清水市の児童生徒が好きなメニューを教わり、豊見城市と土佐清水市で献立交流を行います！皆さんも楽しみにしていて下さいね♪
ジョン万次郎のイラストを目印にしてね！

★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5年12月 アレルギー献立表

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)、アレルゲンを含まない調味料についてはアレルゲン表示を含め記載を省略しています。
※アーサ・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とになる食品	(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とになる食品	調味料
1	金	ごはん		こめ		
		ミステリと言うなカレー	豚肉	じゃがいも、大豆油、乳無マーガリン(大豆)、米粉	にんにく、にんじん、たまねぎ、トマト、りんご	ﾎﾟｰｸﾌﾞｲﾖﾝ(豚・鶏)
		広島がんす	たら、大豆	でんぷん、パン粉(小麦)、小麦粉、大豆油	たまねぎ、にんじん	
		瀬戸内レモンサラダ		大豆油	きゅうり、キャベツ、コーン、レモン果汁	
4	月	ごはん		こめ		
		土佐清水市のかきたま汁	豆腐、卵	でん粉	えのき、ねぎ	
		高知県産青のり入りコロッケ	青のり	じゃがいも、パン粉(小麦)、小麦粉、米粉、大豆油	たまねぎ	
		キャベツのゆず香あえ	かつお節	ドレッシング(小麦・大豆・鶏・豚・りんご・ほたて)	キャベツ、きゅうり、にんじん	
5	火	ごはん		こめ		
		ごまみそ汁	鶏肉、豆腐、みそ	じゃがいも、白ごま	大根、小松菜、長ねぎ、しいたけ	
		チキナーイリチー	豚肉、かまぼこ、ツナ、高野豆腐	大豆油	からしな、たまねぎ、にんじん、もやし、小松菜、にんにく	
		りんご:1/6			りんご	
6	水	麦ごはん		こめ、麦		
		五目マーボー	高野豆腐、豚肉、みそ	じゃがいも、大豆油、ごま油、でん粉	大根、にんじん、ピーマン、しいたけ、にんにく、しょうが	麻婆豆腐の素(小麦・大豆・牛・豚・ﾋﾞﾗﾆｼ・ごま・かき)、ｵｲｽﾀｰｿｰｽ(かき・ほたて)、ﾎﾟｰｸﾌﾞｲﾖﾝ(豚・鶏)
		ささみのシークワーサーサラダ	鶏肉	緑豆春雨、大豆油	きゅうり、にんじん、もやし、たまねぎ、シークヮーサー果汁	
		揚げギョーザ	豚肉	でん粉、小麦粉、大豆油	キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが	大豆由来成分
7	木	全粒粉パン	脱脂粉乳	小麦粉、全粒粉(小麦)、ショートニング		大豆由来成分
		ププサ風(具)	豚肉、鶏肉、大豆、ﾎﾟｰｸﾋﾞｰﾝｽﾞ(小麦・大豆・豚)	じゃがいも、大豆油	たまねぎ、トマト、にんじん、マッシュルーム、にんにく	ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ(鶏)
		クルティード風サラダ		ドレッシング(大豆・ごま)	キャベツ、きゅうり、にんじん	
8	金	ごはん		こめ		
		おこと汁	鶏肉、小豆、みそ	さといも	大根、にんじん、ごぼう、こんにゃく、しいたけ	ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ(鶏)
		彩りおかか和え	かつお節	大豆油	小松菜、もやし、にんじん、コーン	
		いとちりめん(ふりかけ)	高野豆腐、しらす干し	大豆油、白ごま	しょうが	
11	月	ごはん		こめ		
		たぬき汁	油揚げ、みそ		こんにゃく、ごぼう、にんじん、たまねぎ、大根	
		とりみそかつ	チキンカツ(小麦・大豆・鶏)、みそ	大豆油、白ごま		
		野菜のポン酢和え	かまぼこ		小松菜、キャベツ、にんじん	かんきつ果汁
12	火	ごはん		こめ		
		親子丼	鶏肉、ちくわ、たまご	大豆油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、あお豆	
		やかましいみそ汁	豚肉、わかめ、油揚げ、みそ	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、白菜、えのき、しいたけ、かぼちゃ	ﾎﾟｰｸﾌﾞｲﾖﾝ(豚・鶏)
13	水	紅茶揚げパン(豊崎小・座安小・伊良波小・豊見城小)	脱脂粉乳、きなこ(大豆)	小麦粉、ショートニング、大豆油		紅茶、大豆由来成分
		コッペパン(上記以外の学校)	脱脂粉乳	小麦粉、ショートニング		大豆由来成分
		はちみつ(中学校のみ)		はちみつ		
		麦とあさりのチャウダー	あさり、鶏肉、脱脂粉乳、チーズ	麦、じゃがいも、大豆油、小麦粉、ﾏｰｶﾞﾘﾝ(乳・大豆)	にんじん、たまねぎ、しめじ、にんにく	ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ(鶏)
		キャベツのガーリック炒め	豚肉、厚揚げ	大豆油、乳無マーガリン(大豆)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、にんにく	
14	木	ごはん		こめ		
		肉じゃが	豚肉、油揚げ	大豆油、じゃがいも	にんにく、にんじん、たまねぎ、あお豆、こんにゃく	
		ひじき入り厚焼き玉子	卵、ひじき	でん粉、油	にんじん	小麦、大豆由来成分
		バナナ			バナナ	
15	金	ごはん		こめ		
		厚揚げの中華煮	豚肉、厚揚げ	大豆油、でん粉	にんにく、にんじん、たまねぎ、白菜、パクチョイ、たけのこ、木くらげ、しいたけ、しょうが	ｵｲｽﾀｰｿｰｽ(かき・ほたて)、ﾎﾟｰｸﾌﾞｲﾖﾝ(鶏・豚)
		春巻き	鶏肉、大豆	小麦粉、春雨、ショートニング、でん粉、大豆油	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、たけのこ	ごま由来成分
		さつまポテト		さつまいも、油、水あめ		
18	月	アサリのパエリア	鶏肉、あさり	こめ、大豆油	たまねぎ、にんにく、ピーマン、トマト	ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ(鶏)
		地産地消サラダ	ツナ	ドレッシング	パパイヤ、大根、にんじん、島ニンジン、きゅうり	
		手作りアメリカンドッグ	無塩せきウインナー(小麦・牛・豚)	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ(小麦)、小麦粉、大豆油		ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ
19	火	ごはん		こめ		
		サムゲタン風スープ	鶏肉	もち米	にんじん、大根、長ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが	ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ(鶏)
		レバニラ炒め	豚肉、豚レバー	大豆油、でん粉	たまねぎ、にんじん、もやし、にら、にんにく、しょうが	ｵｲｽﾀｰｿｰｽ(かき・ほたて)
		みかん			みかん	
20	水	黒糖パン	脱脂粉乳	小麦粉、ショートニング、黒糖		
		ペンネミートソース	豚肉、豚レバー、大豆	マカロニ(小麦)、大豆油	にんにく、たまねぎ、トマト、にんじん、セロリ	とんかつｿｰｽ(りんご)
		ビタミンサラダ	ツナ	ドレッシング(オレンジ・大豆・りんご)	かぼちゃ、ブロッコリー、きゅうり、コーン	
21	木	クファジューシー(豊崎小・座安小・伊良波小・豊見城小)	豚肉、かまぼこ、ひじき	こめ、大豆油	にんじん、ごぼう、しいたけ	ﾎﾟｰｸﾌﾞｲﾖﾝ(豚・鶏)
		ひじきごはん(上記以外の学校)	鶏肉、ひじき、油揚げ	こめ	にんじん、こんにゃく	かきｴｷｽ、小麦由来成分
		デークニーイリチー	豚肉、かまぼこ	大豆油	大根、にんじん、こんにゃく、小松菜	
		ホキフライ	ホキ	パン粉(小麦)、小麦粉、でん粉、米粉、水あめ、大豆油		
22	金	トゥンジージューシー	豚肉	こめ、さつまいも	冬瓜、にんじん、キャベツ、小松菜、しいたけ	ﾎﾟｰｸﾌﾞｲﾖﾝ(豚・鶏)
		コロコロ煮	鶏肉、がんもどき(大豆)、昆布	大豆油	大根、にんじん、こんにゃく、しいたけ	
		かぼちゃ天ぷら		小麦粉、でん粉、大豆油	かぼちゃ	
25	月	ごはん		こめ		
		ハヤシライス	豚肉	大豆油、乳無マーガリン、米粉	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマト	ﾎﾟｰｸﾌﾞｲﾖﾝ(豚・鶏)
		星のハンバーグ	鶏肉、豚肉、大豆	大豆油、じゃがいも、でん粉	たまねぎ、にんにく、しょうが	
		もみの木サラダ	ツナ	ドレッシング	ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、きゅうり、パプリカ	
		クリスマスショコラケーキ	豆乳	米粉、油、ココア、でん粉		