

◇学校別内訳◇			
豊見城小	715	豊見城中	942
とよみ小	680	長嶺中	576
長嶺小	568	伊良波中	979
座安小	541	給食センター	51
上田小	940	とよむ教室	5
伊良波小	588	合計	8,165
豊崎小	815		
ゆたか小	762		

令和4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	E	P	F
給食の栄養基準量	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

※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「アレルギー献立表」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。

## 給食センター見学に来てくれました!

コロナ禍でお休みしていた給食センター見学を、9月から再開しています。伊良波小2年生のみなさんはセンターのお部屋や実際に作っている様子を見て、給食への理解をさらに深めていました。



## いろんな果物が登場してます!

給食では、オレンジ・バナナ・巨峰・梨・みかんなど、いろんな種類の果物が登場します。バナナは品質を確認しながら、1本ずつ房から外して数えます。手間がかかる作業が多い果物です。みなさんもおいしく食べてくださいね。

## 冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

## 日本の伝統行事に触れる機会にしよう!

近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、コロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていだければと思います。

### 「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。

### 食べ過ぎに気をつけよう!

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくなるような、時間と量の考え方が大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった「ながら食べ」や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

		1(木) ジャイアンシチューの紫は?	2(金) 寒い日の栄養
こんだて		のび太のサラダ 牛乳 なかよしパン ジャイアンシチュー	チキンナゲット2個 牛乳 ごはん とうがんと厚揚げの煮もの
小	E 553 P 24.1 F 18.2	E 611 P 26.9 F 21.2	E 703 P 30.2 F 22.4
中	E 636 P 27.6 F 20.6		

<b>5(月)</b> こんにゃくの英語名が怖い レモンゼリー 牛乳 ギョーザ ごはん キムチチーズ肉じゃが	<b>6(火)</b> 冬の牛乳は一味違う! オレンジ1/4 牛乳 豚肉の柳川風 わかめごはん 魚ソーメン汁	<b>7(水)</b> 二十四節気:大雪(たいせつ) ルーロー飯 牛乳 ルーロー飯の具 鶏団子 中華スープ ごはん	<b>8(木)</b> 事納め(ことおさめ) よくかんでたべてね! 牛乳 カミカミ かわはぎフライ 御事汁 手作りふりかけごはん (おことじる)	<b>9(金)</b> 手洗いを見直そう! バナナ シューマイ 牛乳 ちゃんぽん麺 中華麺 ちゃんぽん麺の具
小 E 661 P 23.7 F 19.7 中 E 767 P 27 F 21.6	小 E 565 P 27.5 F 14.6 中 E 664 P 31.7 F 16	小 E 541 P 26.6 F 14.1 中 E 643 P 31.1 F 15.4	小 E 585 P 24.6 F 14.8 中 E 686 P 28.4 F 16.1	小 E 683 P 27.9 F 18 中 E 786 P 33.3 F 21.7
<b>12(月)</b> 漢字の日(僧兵汁とは?) 親子丼 牛乳 親子丼の具 りんご 1/6 ごはん 僧兵汁(そうへいじる)	<b>13(火)</b> ビタミンの日 ジャム ビタミン サラダ 牛乳 コッペパン(その他の学校) きのこ揚げパン(中学校) ポークビーンズ	<b>14(水)</b> 体を暖める根菜 ささみのシークワサーサラダ 牛乳 ごはん 根菜マーボー豆腐	<b>15(木)</b> 琉球料理の日 チキナーイリチー 牛乳 かぼちゃ天ぷら アーサ入りゆし豆腐汁 ごはん	<b>16(金)</b> 韓国料理:キンパ キンパ丼 牛乳 キンパ丼の具 お芋の大福 ごはん サムゲタン風スープ
小 E 592 P 31.6 F 15.3 中 E 688 P 35.7 F 16.3	小 E 596 P 27.2 F 21.8 中 E 681 P 32.4 F 22.5	小 E 540 P 24.8 F 14.7 中 E 642 P 28.5 F 16.3	小 E 578 P 25.3 F 16.4 中 E 680 P 29.4 F 17.8	小 E 602 P 29.5 F 13.2 中 E 701 P 34.7 F 14.2
<b>19(月)</b> みそは方言で「ンス」 焼きのり 牛乳 ウミンス(梅みそ) シブインブシー ごはん	<b>20(火)</b> 香辛料でポカポカに フルーツ白玉 牛乳 ごはん ポークカレー	<b>21(水)</b> 気仙沼はどこにある? みかん 牛乳 トマトの木こり風スパゲティ 気仙沼カツオカツ ごはん	<b>22(木)</b> トウンジー(冬至)の食べ物 ししやもフライ 牛乳 ひじきごはん(その他の学校) トウンジージュシー(中学校) かぼちゃのみそ汁 ごはん	<b>23(金)</b> 冬休みの食生活 タコライス 牛乳 チーズタコス ミート いちごモンブラン ごはん キャベツのコンソメスープ
小 E 572 P 25.6 F 14.1 中 E 675 P 29.2 F 15.5	小 E 633 P 20 F 14.4 中 E 793 P 23.8 F 16.3	小 E 532 P 24.1 F 14.9 中 E 603 P 28.2 F 16.4	小 E 507 P 21.2 F 13.6 中 E 616 P 33.6 F 16.6	小 E 700 P 29.7 F 20.4 中 E 836 P 34.1 F 21.7

★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。