

学校別内訳	ゆたか幼 167	豊崎 小 917
とよみ幼 111	豊見城小 807	ゆたか小 673
長嶺幼 75	とよみ小 712	豊見城中 829
崖安幼 114	長嶺小 544	長嶺中 624
上田幼 142	崖安小 480	伊良波中 852
伊良波幼 82	上田小 771	豊崎小 50
豊崎幼 114	伊良波小 724	合 計 8,588

平成31年 豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)

1月の予定献立表



材料と体内でののはたらき

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。

1月の栄養指導目標

病気に負けない体を作る

早いもので今年度もあと数か月となりました。今の学年で給食を食べる日もわずかです。残りの1日1日を大切に過ごしていきたいですね。ところで、休み明けに起きられなかったり、だるさや眠気がとれなかったりする人はいませんか？冬休み中、つい夜ふかしや朝寝坊をしてしまった人も多いと思います。生活リズムを整えるには、早寝・早起き・朝ごはんが基本です。響くて布団から出るのがつらい季節ですが、早起きを朝ごはんをきちんと食べてから登校しましょう。



いろいろなビタミン類で 体の調子をととのえよう!

ビタミンにはいろいろな種類があって、体の調子をととのえるさまざまな働きがあります。どんな食品に入っているか、どのような働きをするのか、見てみましょう。

1月24日から30日は全国学校給食週間です!

学校給食は、明治22年(今から約129年前)に山形県鶴岡町の小学校で、家が貧しいためお昼ご飯を食べられなくて困っている子どもたちに、この小学校を建てたお坊さんがお昼ご飯を食べさせたのが始まりといわれています。そのときの給食はおにぎり、塩鮭、たくあんというものでした。その後、学校にこられない子や、体の弱い子を救うため全国各地で給食が始まりました。いっしょになげなくたべている給食にも様々な歴史があるですね。給食センターでは、1月21日～25日を学校給食週間とし、郷土料理や県産食材を使ったメニューを取り入れています。毎日おいしい給食が食べられることに感謝し、学校給食週間にさまざまなことを学びましょう。

- ★ビタミンは13種類★
いろいろな働きをしています!
- ビタミンA ▶ 目・皮膚・粘膜を健康に保つ
 - ビタミンD ▶ カルシウムの吸収を促進する
 - ビタミンE ▶ 過酸化脂質を分解し血流をよくする
 - ビタミンK ▶ 骨を丈夫にし、血液の凝固作用がある
 - ビタミンB群 ▶ エネルギーや三大栄養素の代謝を促す
 - 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

- ★どんな食べ物に多いの?★
ビタミンの種類によって違います!
- レバー、うなぎ、にんじん、モロヘイヤ
 - さけ、さんま、ほしきくらげ、ほししいたげ
 - ひまわり油、アーモンド、ピーナッツ、かぼちゃ
 - モロヘイヤ、ほうれんそう、こまつな、納豆
 - 豚肉、レバー、豚介卵、豆腐、緑黄色野菜、果物
 - 赤ヒマン、プロッコリー、キウイフルーツ、いちご



<p>7(月) 筑前煮 の鶏、豆、麦</p> <p>ごはん</p> <p>すまし汁 の豆、麦</p> <p>赤 牛乳、鶏肉、竹輪、豆腐</p> <p>黄 こめ、大豆油、三温糖</p> <p>緑 にんじん、ごぼう、れんこん、こんにゃく、干しいたけ、いんげん、えんどう、しめじ、長ねぎ</p>	<p>8(火) 千草焼 の麦、卵、乳、豆、鶏</p> <p>ごはん</p> <p>豚肉としらたき炒め の豚、豆、麦</p> <p>赤 牛乳、豚肉、あつあげ、鶏肉、チーズ、たまご</p> <p>黄 こめ、大豆油、三温糖、なたね油、グラニュー糖</p> <p>緑 にんにく、しらたき、たまねぎ、にんじん、白菜、パプリカ、ほうれん草、しいたけ</p>	<p>9(水) アスパラときのこのソテー の豚、豆、麦</p> <p>ココア揚げパン の麦、乳、豆 (豊見城小、とよみ小、長嶺小)</p> <p>クリームシチュー の麦、乳、豆、豚</p> <p>ごはん</p> <p>赤 牛乳、脱脂粉乳、きなこ、鶏肉、ベーコン</p> <p>黄 こむぎ、グラニュー糖、ショートニング、じゃがいも、ミルク、三温糖、大豆油、マーガリン、生クリーム</p> <p>緑 にんじん、たまねぎ、プロッコリー、マッシュルーム、にんにく、エリンギ、アスパラ、たけのこ、コーン</p>	<p>10(木) じゃが豚キムチ の豚、豆、麦、り、さ</p> <p>ごはん</p> <p>こんにゃく寒天スープ の豚、鶏、り、麦、豆、ご</p> <p>赤 牛乳、鶏肉、豚肉、あつあげ</p> <p>黄 こめ、ごま油、じゃがいも、大豆油、三温糖</p> <p>緑 こんにゃく、寒天、パウチヨーグルト、にんじん、にんにく、たまねぎ、グリーンピース、糸こんにゃく、白菜キムチ</p>	<p>11(金) 白玉ぜんざい の無</p> <p>野菜ふりかけ の無</p> <p>ごはん</p> <p>大根のそぼろ煮 の豚、豆、麦、鶏、り</p> <p>赤 牛乳、とりこ、あつあげ、高野豆腐、金時豆</p> <p>黄 こめ、大豆油、三温糖、白玉もち、むぎ、黒砂糖、じゃがいも、でんぷん</p> <p>緑 だいこん、にんじん、こまつな、えだまめ、青菜</p>
<p>15(火) ホイコーロー の豚、ご、麦、豆</p> <p>ごはん</p> <p>わかめスープ の鶏、豆、豚、り、麦</p> <p>赤 牛乳、わかめ、鶏肉、豆腐、豚肉</p> <p>黄 こめ、ごま油、でんぷん</p> <p>緑 えのきたけ、長ねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、ピーマン、にんじん、しめじ、たけのこ</p>	<p>16(水) フruitポンチ のバ、も、り、豆</p> <p>ごはん</p> <p>チキンカレー の豚、乳、麦、豆、牛、豚、り、せ</p> <p>赤 牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、かんてん、黒豆</p> <p>黄 こめ、じゃがいも、マーガリン、こむぎ、大豆油、生クリーム、グラニュー糖</p> <p>緑 にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、えだまめ、にんにく、パイン、みかん、もも、ナタデココ</p>	<p>17(木) 肉そぼろ の豚、鶏、豆、麦</p> <p>ごはん</p> <p>けんちん汁 の豚、豆、麦</p> <p>赤 牛乳、鶏肉、豆腐、豚肉、鶏レバー、高野豆腐</p> <p>黄 こめ、里芋、三温糖、大豆油</p> <p>緑 にんじん、大根、長ねぎ、しょうが、たまねぎ、ごぼう、グリーンピース、糸こんにゃく、コーン</p>	<p>18(金) キャベツのメンチカツ の麦、豚、鶏、豆</p> <p>ごはん</p> <p>おでん の豆、鶏、麦、や</p> <p>赤 牛乳、あつあげ、うずら卵、ポール天、5くわ肉、だんご、ごんぼ、はんぺん、豚肉</p> <p>黄 こめ、三温糖、大豆油、パン粉</p> <p>緑 だいこん、にんじん、こんにゃく、キャベツ、たまねぎ</p>	
<p>21(月) 学校給食週間～25日</p> <p>たくあんのごま和え の麦、豆</p> <p>ちんすこう の麦、豆、豚</p> <p>ごはん</p> <p>シブインシー の豆、鶏、豚、麦、乳</p> <p>赤 牛乳、とうふ、とりにく、ポークソーセージ、みそ、ちくわ</p> <p>黄 こめ、大豆油、三温糖、ごま、小麦粉、砂糖、ラード</p> <p>緑 とうがんと、にんじん、こまつな、こんにゃく、たくあん、きゅうり、大根</p>	<p>22(火) きびなごのクファジュシー の麦、豆、乳、豆、麦</p> <p>ごはん</p> <p>ゆし豆腐 の豆、麦</p> <p>赤 牛乳、豚肉、うすあげ、ごんぼ、ひじき、大豆、しらす、ゆし豆腐、アーサ、きびなご</p> <p>黄 こめ、むぎ、大豆油、三温糖</p> <p>緑 にんじん、干しいたけ、青菜、ねぎ、シークワーサー</p>	<p>23(水) フーイリチー の麦、卵、豆、豚、乳</p> <p>ごはん</p> <p>イナムドゥチ の豚、豆</p> <p>赤 牛乳、豚肉、かまぼこ、みそ、たまご、ぶ、ポークソーセージ、ツナ</p> <p>黄 こめ、大豆油</p> <p>緑 干しいたけ、こんにゃく、キャベツ、シークワーサー</p>	<p>24(木) 学校給食記念日</p> <p>クガニー の無</p> <p>ごはん</p> <p>魚汁 の豆、麦</p> <p>赤 牛乳、グルクン、とうふ、豚肉、ごんぼ、かまぼこ</p> <p>黄 こめ、大豆油、三温糖</p> <p>緑 だいこん、パウチヨーグルト、しょうが、にんじん、にんにく、こんにゃく、クガニー</p>	<p>25(金) 県産パイン缶</p> <p>油みそ の豆、麦</p> <p>ごはん</p> <p>野菜チャンプルー の豚、豆、麦</p> <p>赤 牛乳、ちきあげ、だくだく、あつあげ、ツナ、だいず、みそ、糸揚げ</p> <p>黄 こめ、大豆油、三温糖</p> <p>緑 にんじん、もやし、キャベツ、にら、にんにく、パイン</p>
<p>28(月) ゆうまい (ゆ1コ、小2コ) の豚、豆、麦</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー大根 の豚、麦、豆、麦、牛、せ、り</p> <p>赤 牛乳、豚肉、豆腐、みそ、鶏肉</p> <p>黄 こめ、ごま油、でん粉、ラード、小麦粉</p> <p>緑 だいこん、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、にら、たけのこ、しょうが</p>	<p>29(火) ごぼうと厚揚げの炒め煮 の豚、豆、麦</p> <p>ごはん</p> <p>あさりのみそ汁 の豆</p> <p>赤 牛乳、あさり、油揚げ、みそ、鶏肉、厚揚げ</p> <p>黄 こめ、大豆油、三温糖</p> <p>緑 白菜、大根、えのきたけ、長ねぎ、ごぼう、きくらげ、チンゲン菜、にんじん、しらたき、にんにく、しょうが</p>	<p>30(水) ポークビーンズ の豚、豆、麦</p> <p>チョコジャム の麦、乳</p> <p>ごはん</p> <p>にんじんスープ の豚、乳、豆、麦、り</p> <p>赤 牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、白花豆、白いんげん豆、豚肉、大豆</p> <p>黄 小麦粉、グラニュー糖、ショートニング、三温糖、チョコジャム、マーガリン、大豆油、じゃがいも</p> <p>緑 にんにく、たまねぎ、白菜、にんにく、トマト</p>	<p>31(木) いわししょうがが煮 の豆、麦</p> <p>ごはん</p> <p>塩こうじ肉じゃが の豚、豆、麦</p> <p>赤 牛乳、豚肉、あつあげ、いわし</p> <p>黄 こめ、じゃがいも、大豆油、三温糖</p> <p>緑 にんにく、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、糸こんにゃく</p>	

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

※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。

1月11日は「開き」です。

鍋ちぎを下げて、神様のお下りとして、お粥やお汁物などに入れていただきます。1年の無病息災などを願う行事です。お供え物に力をかけてはいけません。お供え物から、手や木づつなどで取り出します。また、「開き」は縁起の良い言葉なので、縁起の良い開く、という言葉を使います!

開く!