

豊見城小	709	豊見城中	897
とよみ小	689	長嶺中	632
長嶺小	553	伊良波中	951
豊安小	534	とよみ教室	10
上田小	878	給食センター	50
伊良波小	636	合計	8133
豊崎小	855		
ゆたか小	749		

令和3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	学年	12月の献立	12月の総食費
豊見城小	小学生	650kcal	268g
長嶺小	小学生	650kcal	268g
豊安小	小学生	650kcal	268g
上田小	小学生	650kcal	268g
伊良波小	小学生	650kcal	268g
豊崎小	小学生	650kcal	268g
ゆたか小	小学生	650kcal	268g
合計	中学校	830kcal	343g
	小学校	650kcal	268g
	合計	830kcal	343g

ア… アレルギー対応原材料を含みます。
 卵… 卵 オ… オレンジ 牛… 牛 肉… 肉
 鶏… 鶏 肉… 肉 乳… 乳及び乳製品 や… やまいも ご… ごま
 鶏… 鶏 肉… 肉 麦… 小麦 小… 小麦 大… 大豆
 鶏… 鶏 肉… 肉 卵… 卵 卵… 卵 豚… 豚 肉… 肉
 鶏… 鶏 肉… 肉 卵… 卵 卵… 卵 豚… 豚 肉… 肉
 鶏… 鶏 肉… 肉 卵… 卵 卵… 卵 豚… 豚 肉… 肉

材料と体内での働き
 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。

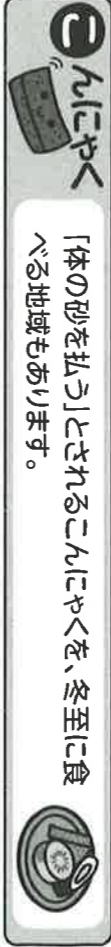
12月栄養指導目標 寒さに負けない食品を知ろう

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといわれています。かぼちゃや別名で「なんきん」ともいいます。



かぼちゃ あずき 冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏に

とれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。



今年12月22日は冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼(日)の出から日没までの時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとのカも長ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

赤い色が邪気(病気や災難を起こす悪いもの)を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。

6(月) フルーツ白玉	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆
ごはん	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆
ポークカレー	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆

1(水) きなこ揚げパン	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆
ごはん	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆
ホットポテト	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆

7(火) 野菜かき揚げ	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆
ごはん	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆
豚肉と大根の煮もの	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆

2(木) さきみのソーイング	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆
ごはん	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆
ソーイング	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆

13(月) 肉をぼろ(具)	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆
ごはん	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆
じゃが芋と小松菜のみそ汁	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆

9(木) チキナー	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆
ごはん	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆
鶏汁	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆

14(火) チキンナゲット	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆
ごはん	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆
冬瓜と厚揚げの煮つけ	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆

16(木) 毎月第3木曜日は琉球料理の日	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆
ごはん	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆
ソーキ汁	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆

20(月) 豚肉と厚揚げの柳川風	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆
ごはん	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆
魚ソーシヤ汁	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆

17(金) チキンスープ	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆
ごはん	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆
カレーライス	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆

21(火) シヤンボヨーザ	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆
ごはん	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆
キムチ肉じゃが	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆

23(木) 牛肉と根菜のしぐれ煮	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆
ごはん	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆
さつまいも	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆

22(水) 冬至(トナリ)	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆
ごはん	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆
かぼちゃのみそ汁	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆

24(金) いちごドリンク	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆
ごはん	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆
炒り豆腐	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆

15(水) 豆乳パンコッタ	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆
ごはん	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆
ミネストローネ	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆

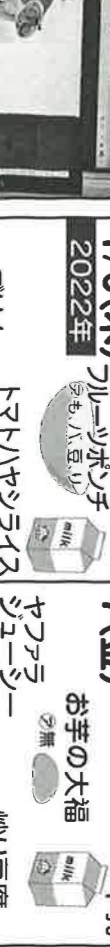
7(金) お芋の大福	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆
ごはん	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆
炒り豆腐	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆

13(月) 肉をぼろ(具)	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆
ごはん	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆
じゃが芋と小松菜のみそ汁	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆

1(水) きなこ揚げパン	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆
ごはん	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆
ホットポテト	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆

11月5日(金)に防災食が登場しました!

11月5日の「津波防災の日」に防災の意識を高めてもらおうと防災食「救給カレー」が登場しました。学校では防災食について校内放送を行い、給食センターでも災害を意識しながら調理をすることで、防災意識を高めることができました。



1/6(木) フルーツポンチ	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆
ごはん	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆
トナリハヤシライス	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆

7(金) お芋の大福	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆
ごはん	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆
炒り豆腐	牛乳	牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆

★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。



給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします