

◇学校別内訳◇			
上田小	958	豊見城中	994
長嶺小	568	長嶺中	583
庄安小	523	伊良波中	579
豊見城小	704	豊崎中	384
伊良波小	531	給食センター	59
とよみ小	711	とよむ教室	6
豊崎小	771		
ゆたか小	761	★合計	8132

令和6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「食品詳細献立表」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。

12月から豊見城産や沖縄県産食材がでまわり



はじめます。給食でも活用する予定です。
 チンゲンサイ、こまつな、ピーマン、ミニトマト、にら等が豊見城産です。
 新鮮で栄養もたっぷり含まれた地元の食材をぜひ、ご家庭でもとり入れてみてくださいね。

リクエスト給食

卒業を控えている小学6年生と中学3年生を対象に、もう一度食べたい給食の料理を投票してもらいました。リクエストが多かった料理を12月から3月の給食で提供していきます。右のマークがリクエスト料理です。

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

2(月) ンブシーとは? 牛乳 やさいンブシー ごはん とりだんご汁	3(火) たまごの栄養 牛乳 みかん ひじきの彩り炒め ごはん 根菜のみそ汁	4(水) チャウダー 牛乳 ブロッコリーサラダ キャラメル揚げパン(豊崎小・庄安小・伊良波小・豊見城小・コッペパン(それ以外の学校)) ごはん コーンチャウダー	5(木) 寒天について 牛乳 豚肉と野菜の炒め物 ごはん 寒天スープ	6(金) 旬の野菜「だいこん」 牛乳 しそあえ ンムクジアンダーギー ごはん 鶏と大根のすまし汁
9(月) 魚+弱=どんな魚? 牛乳 いわしの梅煮 ごはん じゃがいものそぼろ煮	10(火) もずくのパワー 牛乳 お芋の大福 野菜のみそ炒め ごはん もずくスープ	11(水) トマトの栄養 牛乳 野菜コロッケ トマトクリームリゾット ごはん ごぼうサラダ	12(木) バンバンジー 牛乳 バンバンジー ごはん マーボーだいこん	13(金) わかめの栄養 牛乳 わかめ和え シシャモの天ぷら ごはん ごもく汁
16(月) 日本人の誇り「和食」 牛乳 オレンジ(1/4) 豚肉のしらたき炒め ごはん 魚のみそ汁	17(火) 卒業生のリクエスト 牛乳 フルーツポンチ ごはん チキンカレー	18(水) ペンネとは? 牛乳 いちごジャム キャベツとチーズのサラダ ごはん クリームペンネ	19(木) 第三木曜日は琉球料理の日 牛乳 りんご(1/6) チキナーチャンプルー ごはん シカムドゥチ	20(金) 12月21日は「冬至」 牛乳 かぼちゃ天ぷら トウジンジー ごはん ちくぜん煮
23(月) 卵の栄養 牛乳 ちくさやき ごはん 大根のにつけ	24(火) 冬休みの過ごし方 牛乳 豊見城産ミニトマト2個 きんぴらごぼう ごはん 豚汁	25(水) クリスマス 牛乳 米粉のガトーショコラ ごはん あじフィーレフライ	冬至(12月21日) 1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。 かぼちゃと小豆のいとこ煮	

冬休みの食生活~10のポイント

1. 食べすぎに気を付けよう
2. 食べる前によく噛む
3. しっかり手を洗ってから食事をしよう
4. 1日3食、規則正しく食べよう
5. 旬(冬)の食べ物をとろう
6. つくりよくかんで食べよう
7. やさい(野菜)をたっぷり食べよう
8. すんで、おうちの人のお手伝いをしよう
9. みんなで食卓を囲む機会をつくろう
10. (お)やつは時間と量を決めてとろう

以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。

手洗いは健康の基本です!

流水でしっかりと洗い流し、消毒液やアルコールなどで水分を拭き取りましょう。

せつけんをつか、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなります。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。

外から帰ったときには、うがいも忘れずに。プクプクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효的です。