

# 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



学校別内訳	ゆたか幼稚園	豊崎小	1-917
よみか幼稚園	111	豊見城小	607
長嶺幼稚園	75	ゆたか小	673
豊安幼稚園	114	長嶺小	712
上田幼稚園	142	豊見城中	829
伊良波幼稚園	82	長嶺小	544
豊崎幼稚園	114	伊良波中	852
		伊良波小	771
		給食センター	50
		合計	8,588

学校給食の栄養基準量	エネルギー	たんぱく質	脂肪
小学校	640kcal	24g	20.3g
中学校	820kcal	30g	29.6g

アレルギーマテリアル	アーモンド	牛	肉	アサリ	リンゴ
卵	オレノジ	牛乳	豚	大豆	りんご
ピーナツ	小麦	鶏	魚	豚肉	りんご
鶏	小麦	豚	魚	豚肉	りんご

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。生活リズムを戻すには、早寝・早起き・朝ごはんが基本です。寒くて布団から出るのが辛い季節ですが、早起きをして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、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、学校にこれがない子や、体の弱い子を救うため全国各地で給食が始まりました。いつもなげなく食べている給食にも様々な歴史があるんですね。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、血圧や夜尿を健康に保つ

- ★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!
- ビタミンA** → レバー、うなぎ、にんじん、モロヘイヤ
- ビタミンD** → さけ、さんま、ほしきくらげ、ほししいたけ
- ビタミンE** → ひまわり油、アーモンド、ピーナツ、ごま油
- ビタミンK** → モロヘイヤ、ほうれん草、こまつな、納豆
- ビタミンB群** → 豚肉、レバー、魚介類、豆類、緑黄色野菜、果物
- ビタミンC** → 赤ピーマン、ブロッコリー、キウイフルーツ、いちご

### 給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
筑前煮 の鶏、豆、麦 ごはん すまし汁	千草焼 の麦、卵、乳、豆、鶏 ごはん 豚肉としらたき炒め	アスパラときのこのソテー の鶏、豆、麦 ココア揚げパン の麦、乳、豆 クリームシチュー の鶏、豆、麦、乳、卵	じゃが豚キムチ の豚、豆、麦、り、さ ごはん こんにゃく寒天スープ の鶏、豚、り、麦、豆	白玉ぜんざい の無 野菜ふりかけ の無 ごはん 大根のそぼろ煮 の鶏、豆、麦、豚、り
赤 牛乳、鶏肉、玉輪、豆腐	赤 牛乳、豚肉、あつあげ、鶏肉、チーズたまご	赤 牛乳、脱脂粉乳、きなこと、鶏肉、ベーコン	赤 牛乳、鶏肉、豚肉、あつあげ	赤 牛乳、とりこ、あつあげ、高野豆腐、金時豆
黄 こめ、大豆油、三温糖	黄 こめ、大豆油、三温糖、なたね油、グラニュー糖	黄 びわこ、グラニュー糖、ショートニング(じゃがいもミルメーク、三温糖、大豆油、マーガリン、生クリーム)	黄 こめ、ごま油、じゃがいも、大豆油、三温糖	黄 こめ、大豆油、三温糖、白玉ちま、むぎ、黒砂糖、じゃがいも、でんぷん
緑 にんじん、ごぼう、れんこん、こんにゃく、干しいたけ、しいたけ、えのきたけ、しめじ、長ねぎ	緑 にんにく、しらたき、たまねぎ、にんじん、白菜、パセリ、ほうれん草、しいたけ	緑 にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、マッシュルーム、にんにく、ユリソテー、しめじ、アスパラ、たけのこ、コーン	緑 こんにゃく、鶏肉、チヨクホイ、にんじん、にんにく、たまねぎ、グリーンピース、ごまごんや、白濁キムチ	緑 だいこん、にんじん、こまつな、えだまめ、青菜

### 成人の日

15(火)	16(水)	17(木)	18(金)
ホイコーロー の豚、ご、麦、豆 ごはん わかめスープ の鶏、豆、豚、り、麦	フルーツポンチ のり、も、り、豆 ごはん チキンカレー の鶏、乳、麦、豆、牛、豚、り、せ	肉そぼろ の豚、鶏、豆、麦 ごはん けんちん汁 の鶏、豆、麦	キャベツのメンチカツ の麦、豚、鶏、豆 ごはん おでん の豆、豚、鶏、麦、や
赤 牛乳、わかめ、鶏肉、豆腐、豚肉	赤 牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、かんでん、黒豆	赤 牛乳、鶏肉、豆腐、豚肉、鶏レバー、高野豆腐	赤 牛乳、あつあげ、うずらの卵、ポル天、ちくわ、肉だんご、こんぶ、はんぺん、豚肉
黄 こめ、ごま油、でんぷん	黄 こめ、じゃがいも、マーガリン、ごまご、大豆油、生クリーム、グラニュー糖	黄 こめ、里芋、三温糖、大豆油	黄 こめ、三温糖、大豆油、パン粉
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	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	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、コーン	緑 だいこん、にんじん、こんにゃく、キャベツ、たまねぎ

※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「鏡開き」です。  
鏡もちを下げて、神様のお下りとして、お供えやお祈りなどを入れていただきます。1年の無病無災などを願う行事です。お供え物に力をかけてはいけないうつわしから、手や木づちなどで打ちます。また、「磨る」は縁起の悪い言葉なので、縁起の良い「開く」という言葉を使います!  
開く!  
磨る! 磨る! 磨る!

