

1月の予定献立表

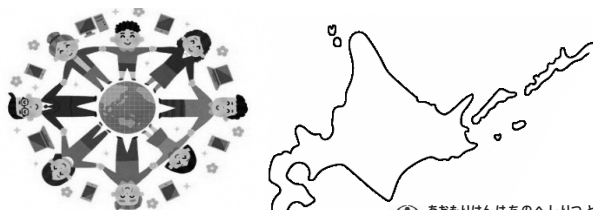
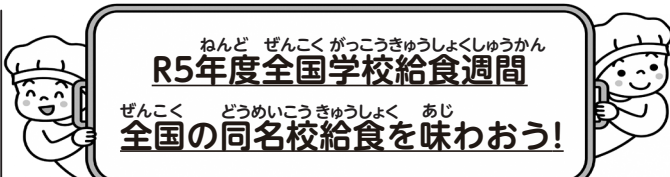


◇学校別内訳◇			
豊見城小	731	豊見城中	972
とよみ小	700	長嶺中	611
長嶺小	547	伊良波中	972
座安小	516	給食センター	58
上田小	955	とよみ教室	
伊良波小	561	合計	8,176
豊崎小	793		
ゆたか小	760		

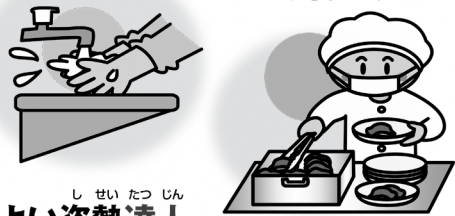
学校	E エネルギー	P たんぱく質	F 脂肪
小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g



※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「食材詳細献立表」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。



① 手洗い達人 ② 盛り付け達人



③ よい姿勢達人 ④ はし使い達人



⑤ お皿ピカピカ達人



⑥ 後片付け達人



豊見城市にある学校名と同じ(惜しい!)を含む学校
 同名校を探して、8か所の学校・給食センターに

協力いただき、それぞれの土地の
 人気給食メニューを聞きました!

8か所の献立表も、
 1月に学校に配布予定です。

使われている食べものや
 料理の違いを感じましょう!

豊見城市立上田小学校
 とよみ小学校
 豊崎小学校
 ゆたか小学校
 長嶺中学校

青森県八戸市立豊崎小学校 (八戸市西部給食センター)

岩手県盛岡市立上田小学校

茨城県つくばみらい市立豊小学校 (つくばみらい市給食センター)

千葉県九十九里町豊海小学校 (九十九里町給食センター)

愛知県豊橋市立豊小学校 (豊橋市北部給食センター)

大阪府大阪市立豊崎小学校

※学校名の左にあるマークは市章です。

9(火) 2024年スタート! 10(水) きのう何食べた? 11(木) 鏡開き 12(金) インドにはないインド煮(おいしい給食)

<p>2024年 令和6年</p> <p>牛乳</p> <p>プチたい焼き</p> <p>うちなー やふあらしゅー</p> <p>大根の塩昆布あえ</p>	<p>牛乳</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>キャラメル揚げパン (上田小・長嶺小・とよみ小・ゆたか小) コッパン (上記以外の学校)</p> <p>鶏のトマトチーズ煮</p>	<p>牛乳</p> <p>小魚のあめがらめ</p> <p>ごはん</p> <p>寄せ鍋風</p>	<p>牛乳</p> <p>小松菜のおひたし</p> <p>ごはん</p> <p>インド煮</p>
---	---	--	--

15(月) 病気に負けない食事 16(火) 卒業生のリクエスト 17(水) おむすびの日 18(木) 第3木曜日は琉球料理の日 19(金) 冬の栄養・旬(しゅん)

<p>牛乳</p> <p>ピビンバ</p> <p>ピビンバ(具)</p> <p>かけて食べるごはん</p> <p>きんかん わかめスープ</p>	<p>牛乳</p> <p>タコライス</p> <p>スライスチーズ</p> <p>タコスミート</p> <p>かけて食べるごはん</p> <p>キャベツのコンソメスープ</p>	<p>牛乳</p> <p>おむすびをつくろう!</p> <p>おむすびころんちよ</p> <p>梅アンダースー</p> <p>ごはん</p> <p>島野菜ンブシー</p>	<p>牛乳</p> <p>フーイリチー</p> <p>ごはん</p> <p>チムシンジ</p>	<p>牛乳</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>根菜ミートスパゲッティ</p> <p>ナゲット</p>
--	--	---	---	---

22(月) 八戸市(豊崎小)・初雪汁 23(火) 盛岡市(上田小)・ひつつみ汁 24(水) 南魚沼市(上田小)・発酵食品 25(木) つくばみらい市(豊小)・間宮林蔵 26(金) 九十九里町(豊海小)・海の幸

<p>牛乳</p> <p>王林</p> <p>煮こもり</p> <p>ごはん</p> <p>初雪汁</p>	<p>牛乳</p> <p>サンふじ</p> <p>すき昆布の煮物</p> <p>ごはん</p> <p>ひつつみ汁</p>	<p>牛乳</p> <p>れんこんのかぐら南蛮みそ風炒め</p> <p>きりざい(納豆和え)</p> <p>ごはん</p> <p>甘酒豚汁</p>	<p>牛乳</p> <p>のり酢あえ</p> <p>ごはん</p> <p>林蔵汁</p>	<p>牛乳</p> <p>ひじきと小松菜のサラダ</p> <p>イカメンチカツ</p> <p>勝浦タンタン春雨スープ</p> <p>ごはん</p>
---	--	---	--	---

29(月) 豊橋市(豊小)・みその種類 30(火) 大阪市(豊崎小)・土手焼き 31(水) 神戸市(長峰中)・タッカンジョン

<p>牛乳</p> <p>ちくわの磯辺揚げ</p> <p>みそ煮込みうどん</p> <p>青じそサラダ</p>	<p>牛乳</p> <p>鶏の土手焼き風</p> <p>大阪ソースコロケ</p> <p>ごはん</p> <p>ハリハリ汁</p>	<p>牛乳</p> <p>ぼっかけ風</p> <p>タッカンジョン(韓国風から揚げ)</p> <p>ごはん</p> <p>かず汁</p>
---	--	--

集中力を高める食事とは?

果物 牛乳・乳製品 主食 主菜 副菜 (汁物含む)

給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

※給食週間中の献立表(22~31日)は、その土地で給食時間に飲まれている牛乳パックのせています。

★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。

令和6年1月 食品詳細献立表

豊見城市学校給食センター
電話(098) 850-4585

表示義務(特定原材料)7品目 卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに
その他 大豆、さけ、さば、いか、いくら、オレンジ、キウイ、バナナ 山芋、パイン、マンゴー、メロン、もも、りんご くるみ、カシューナッツ、ごま、アーモンド、まぐろ、牛肉

※材料・天候・その他により献立を変更する場合があります。詳細な情報を知りたい方は、給食センターまでご連絡ください。
 ※食材や調味料等について、()内にアレルギー食材の記載しています。
 ※使用頻度の高いしょうゆ(小麦・大豆)、料理酒(小麦)、酢(小麦)、アレルギーを含まない調味料についてはアレルギー表示を含め記載を省略しています。
 ※アーサー・もずくの養殖場には、ヨコエビ類(食物アレルギー表示外)が生息しています。
 ※カワハギ、海藻類、小魚類はえび、かにかが混ざる漁法・生息域で捕獲されています。
 ※給食で使用しているかまぼこ等の練り製品は卵抜きを使用しています。卵入りを使用する際は、下記の表に記載します。
 ※大量調理を行うため、微量のアレルゲンの混入(コンタミネーション)を完全に避けることはできません。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくるものになる食品	(きいろ) おもにエネルギーのもとになる食品	(みどり) おもに体の調子を整えるものになる食品	調味料
9	火	うちなーやふあらじゅーしー	鶏肉,油揚げ,もずく	こめ,大麦,大豆油	冬瓜,にんじん,小松菜,山東菜,にら,えのき	チキンブイオン(鶏)
		大根の塩昆布和え	ツナ,塩昆布	和風ドレッシング(小麦,大豆,りんご),ごま,ごま油	きゅうり,大根,にんじん	
		プチたい焼き	あずき	大豆油,小麦粉,とうもろこし粉,米粉		
10	水	キャラメル揚げパン(上田小,長嶺小,とよみ小,ゆたか小)	脱脂粉乳,きなこ	小麦粉,ショートニング,大豆油		
		コッペパン(上記以外の学校)	脱脂粉乳	小麦粉,ショートニング		
		鶏のトマトチーズ煮	鶏肉,チーズ(乳)	じゃがいも,大豆油	大根,にんじん,たまねぎ,トマト,しめじ,にんにく	デミグラスソース(小麦,鶏)チキンブイオン(鶏)
		コールスローサラダ		コールスロードレッシング(パイン),ノンエッグマヨネーズ	キャベツ,きゅうり,コーン,にんじん	
11	木	ごはん		こめ		
		寄せ鍋風	鶏肉,赤魚,豆腐,がんも(大豆)	白玉もち	白菜,にんじん,ごぼう,小松菜,しいたけ,こんにゃく,長ねぎ	
		小魚のあめがらめ	カエリ,大豆,アーモンド	ごま,水あめ		
12	金	ごはん		こめ		
		インド煮	鶏肉,かまぼこ	大豆油,じゃがいも	にんにく,にんじん,たまねぎ,あお豆,こんにゃく,トマト	とんかつソース(りんご)
		小松菜のおひたし	油揚げ,かつお節	ごま油	小松菜,大根,えのき	
15	月	ごはん		こめ		
		わかめスープ	豆腐,わかめ	でん粉	にんじん,大根,えのき,長ねぎ,にんにく	チキンブイオン(鶏)
		ビビンバ	豚肉,鶏肉,高野豆腐	ごま油,ごま,でん粉	小松菜,にんじん,もやし,にんにく	チキンブイオン(小麦,大豆,ごま)
		きんかん			きんかん	
16	火	ごはん		こめ		
		キャベツのコンソメスープ		じゃがいも	キャベツ,にんじん,たまねぎ,しいたけ	チキンブイオン(鶏)
		タコスミート	牛肉,豚肉,高野豆腐,大豆	大豆油	にんじん,たまねぎ,ピーマン,トマト,にんにく	クッキングソース(豚),ポークブイオン(豚,鶏)
		スライスチーズ	チーズ(乳)			
17	水	ごはん		こめ		
		島野菜ンブシー	豚肉,厚揚げ		冬瓜,大根,にんじん,ズッキーニ,たまねぎ,小松菜	ポークブイオン(豚,鶏)
		梅アンダンスー おむすびころんちよ	みそ,かつお節 のり	大豆油	梅びしお(りんご)	
18	木	ごはん		こめ		
		チムシンジ	豚肉,豚レバー,みそ	じゃがいも	にんじん,にんにく	
		フーイリチー	ふ(小麦),卵,ツナ,豚肉	大豆油	にんじん,キャベツ,もやし,にら	
19	金	根菜ミートスパゲッティ	豚肉,鶏肉,大豆	スパゲッティ麺(小麦),大豆油	にんじん,たまねぎ,ごぼう,れんこん,セロリ,しめじ,トマト,にんにく	チキンブイオン(鶏),デミグラスソース(小麦,鶏)
		(小)くるま麩ナゲット	鶏肉,くるま麩(小麦)	なたね油,大豆油	にんにく	
		(中)キャベツ入りナゲット	鶏肉,えんどう豆	ラード,でんぶん,大豆油	キャベツ,しょうが,にんにく	
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト(乳),豆乳		アロエ,もも,ぶどう,パイン,西洋なし,さくらんぼ,りんご果汁	
22	月	ごはん		こめ		
		初雪汁	ほたて,貝柱,豆腐,みそ,豆乳		えのき,白菜,大根	
		煮こもり	かまぼこ	さつまいも,じゃがいも,大豆油,でん粉	にんじん,ごぼう,こんにゃく,しいたけ,小松菜	
23	火	ごはん		こめ		
		ひつまみ汁	鶏肉	白玉もち,小麦粉	にんじん,ごぼう,白菜,長ねぎ	
		すき昆布の煮物 サン富士りんご	昆布,かまぼこ	大豆油	にんじん,こんにゃく,しいたけ,小松菜 サン富士	
24	水	ごはん		こめ		
		甘酒豚汁	豚肉,豆腐,白いんげん豆,みそ	さつまいも	にんじん,大根,えのき,長ねぎ	甘酒
		れんこんのかぐら南蛮みそ 風炒め	ツナ,みそ	大豆油	ごぼう,れんこん,ピーマン,にんじん,こんにゃく,ししとう	
		きりざい(納豆和え)	納豆	ごま	切干大根漬け,高菜漬け(大豆)	
25	木	ごはん		こめ		
		林蔵汁	鮭,豆腐,みそ		大根,にんじん,ごぼう,長ねぎ	塩こうじ,チキンブイオン(鶏)
		のり酢あえ	ツナ,のり		ほうれんそう,キャベツ,にんじん	
26	金	ごはん		こめ		
		勝浦タンタン春雨スープ	豚肉,高野豆腐	ごま油,ラー油(大豆),春雨	にんにく,たまねぎ,にんじん,白菜,チンゲン菜,にら	ラーメンスープ(小麦,大豆,豚,鶏,かき玉),ポークブイオン(豚,鶏)
		イカメンチカツ ひじきと小松菜のサラダ	いか ひじき	パン粉(小麦),でんぶん,小麦粉,大豆油 ごま油,ごま	キャベツ,にんじん,しょうが,にんにく 大根,小松菜,コーン	
29	月	みそ煮込みうどん	鶏肉,油揚げ,かまぼこ,みそ	うどん(小麦),大豆油	白菜,にんじん,長ねぎ,たまねぎ,チンゲン菜,にんにく	チキンブイオン(鶏)
		ちくわの磯辺揚げ 青じそサラダ	魚すり身,あおさ	でんぶん,小麦粉,大豆油 ごま,青じそドレッシング(小麦,大豆)	きゅうり,大根,にんじん	
30	火	ごはん		こめ		
		ハリハリ汁	豚肉,油揚げ		にんじん,みずな,白菜,しょうが	
		鶏の土手焼き風 大阪ソースコロッケ	鶏肉,みそ	コロッケ(小麦,大豆),大豆油	こんにゃく,大根,にんじん,ねぎ,しょうが トマト	とんかつソース(りんご)
31	水	ごはん		こめ		
		かす汁	油揚げ,みそ	じゃがいも	大根,にんじん,長ねぎ	酒かす
		ぼっかけ風	牛肉,豚肉	大豆油	こんにゃく,しょうが,キャベツ,たまねぎ,にんじん,しいたけ	
		タッカンジョン(韓国風からあげ)	チキンナゲット(小麦,大豆,豚,鶏)	大豆油	にんにく	コチュジャン(大豆)