◇学校別内訳◇ 豊見城中 長嶺中 伊良波中 給食む教室 豊見城小 972 611 とよみ小 長嶺小 座安小 上田小 700 547 516 955 合計 8.176 伊良波小 561 793 ゆたか小 760

令和 5 年 | 豊見城市立学校給食センター(☎850-4585)



学校	学	校	E エネルギー	P たんぱく質	F 脂肪
総食の 栄養	. عدمي ار	校	650kcal	21.1 ~ 32.5g	14.4~21.7g
		校	830kcal	27.0 ~ 41.5g	18.4 ~ 27.7g

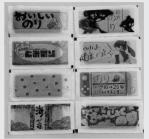
※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「食材詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認して下さい。 ※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。

えいよう こ負けない体をつくろう! さむ

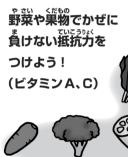
、 丈夫な体をつくるためには、好き嫌いなくいろいろな食べ物を食べることが 大切です。とくに寒くなるこれからの時期は、冷の抵抗力を高めるビタミン、 *。* 体をつくるもとになるたんぱく質を干労に取り、そして効率よく体を温めてく れる脂質も上手に活用しましょう

11/7に長嶺 中 美術部がデザインした 『長中パッケージのり」が給食に登場しました!









給

食

費

は

納

め

忘 n

の

な

い

П

座

振

替 を お

す

す

め

L

ま



おかずをしっかり食べて体力を ぽかぽか、体を温めよう!(脂質) つけよう!(たんぱく質)



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。 ただしとりすぎには注意しましょう。

クルティード風サラダ



御事汁

牛乳





000







8(金)

牛乳





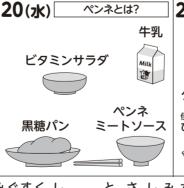




















宗田節

こんだてこうりゆう とみぐすく しみずし 豊見城市 × 土佐清水市 献立交流

豊見城市と高知県土佐清水市は、令和5年2月に姉妹都市提携 30 周 年を迎えました。そこで、12月の給食では、土佐清水市 がつこうきゅうしょく れいようきょうゅい いちえんせんせい しょうしょず しんじょう 学校 給食 センター栄養教諭の一圓先生に土佐清水市の児童 生徒が好きなメニューを毅わり、豊寛城市と土佐清水市で献立 交流を行います!皆さんも楽しみにしていて下さいね♪ ジョン方次節のイラストを削削にしてね!



ジョン万次郎



★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5年12月 アレルギー献立表

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)、アレルゲンを含まない調味料についてはアレルゲン表示を含め記載を省略しています。 ※アーサ・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とになる食品	(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とになる食品	調味料
			ごはん	43.014.14.5 > 1.9.0C14.8.9 KHR	2.80	alout the stand of the standard standar	
	^		ミステリと言うなカレー	豚肉	 じゃがいも、大豆油、乳無マーガリン(大豆)、米粉	にんにく、にんじん、たまねぎ、トマト、りんご	ポークブイヨン(豚・鶏)
金	牛乳]	広島がんす	たら、大豆	でんぷん、パン粉(小麦)、小麦粉、大豆油	たまねぎ、にんじん		
		瀬戸内レモンサラダ		大豆油	きゅうり、キャベツ、コーン、レモン果汁		
			ごはん		こめ		
/	П		土佐清水市のかきたま汁	豆腐、卵	でん粉	えのき、ねぎ	
4	月	牛乳	高知県産青のり入りコロッケ	青のり	じゃがいも、パン粉(小麦)、小麦粉、米粉、大豆油	たまねぎ	
			キャベツのゆず香あえ	かつお節	ドレッシング(小麦・大豆・鶏・豚・りんご・ほたて)	キャベツ、きゅうり、にんじん	
			ごはん		こ め		
5	火		ごまみそ汁	鶏肉、豆腐、みそ	じゃがいも、白ごま	大根、小松菜、長ねぎ、しいたけ	
5 5	入	牛乳	チキナーイリチー	豚肉、かまぼこ、ツナ、高野豆腐	大豆油	からしな、たまねぎ、にんじん、もやし、小松菜、にんにく	
			りんご:1/6			りんご	
		华乳	麦ごはん		こめ、麦		
6	6 水		五目マーボー	高野豆腐、豚肉、みそ	じゃがいも、大豆油、ごま油、でん粉	大根、にんじん、ピーマン、しいたけ、にんにく、しょう が	麻婆豆腐の素(小麦・大豆・牛・豚・ゼ ラチ ン・ごま・かき)、オイスターソース(かき・ほたて)、ポークプイヨン(豚・鶏)
	,		ささみのシークワーサーサラダ	鶏肉	緑豆春雨、大豆油	きゅうり、にんじん、もやし、たまねぎ、シークヮ―サー果汁	(100 700)
			揚げギョーザ	豚肉	でん粉、小麦粉、大豆油	キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが	大豆由来成分
			全粒粉パン	脱脂粉乳	小麦粉、全粒粉(小麦)、ショートニング		大豆由来成分
7	木	牛乳	ププサ風 (具)	豚肉、鶏肉、大豆、ポークビーンズ(小麦・大豆・豚)	じゃがいも、大豆油	たまねぎ、トマト、にんじん、マッシュルーム、にんにく	チキンブイヨン(鶏)
	·		クルティード風サラダ		ドレッシング(大豆・ごま)	キャベツ、きゅうり、にんじん	
			ごはん		こめ		
8	۵		おこと汁	鶏肉、小豆、みそ	さといも	大根、にんじん、ごぼう、こんにゃく、しいたけ	チキンプイヨン(鶏)
8	金	牛乳		かつお節	大豆油	小松菜、もやし、にんじん、コーン	
			いとちりめん(ふりかけ)	高野豆腐、しらす干し	大豆油、白ごま	しょうが	
			ごはん		こめ		
	_		たぬき汁	油揚げ、みそ		こんにゃく、ごぼう、にんじん、たまねぎ、大根	
	月	4乳	とりみそかつ	チキンカツ(小麦・大豆・鶏)、みそ	大豆油、白ごま		
			野菜のポン酢和え	かまぼこ		小松菜、キャベツ、にんじん	かんきつ果汁
			ごはん		こ め		
12	火	年乳	親子丼	鶏肉、ちくわ、たまご	大豆油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、あお豆	
			やかましいみそ汁	豚肉、わかめ、油揚げ、みそ	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、白菜、えのき、しいたけ、かぼちゃ	ポークブイヨン(豚・鶏)
			紅茶揚げパン(豊崎小・座安	脱脂粉乳、きなこ(大豆)	小麦粉、ショートニング、大豆油		紅茶、大豆由来成分
13 水		小·伊良波小·豊見城小) 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		大豆由来成分	
	水	#乳	はちみつ(中学校のみ)	IDDNEAD 40	はちみつ		八亚山木风刀
		T+0	麦とあさりのチャウダー	あさり、鶏肉、脱脂粉乳、チーズ	麦、じゃがいも、大豆油、小麦粉、マーガリン(乳・大豆)	にんじん たまわぎ しめじ にんにく	チキンフ [*] イヨン(鶏)
			キャベツのガーリック炒め	豚肉、厚揚げ	大豆油、乳無マーガリン(大豆)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、にんにく	//// 1-/ (Aig)
		ごはん		280			
			肉じゃが	豚肉、油揚げ	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	
14 木	木	牛乳	ひじき入り厚焼き玉子	卵、ひじき	でん粉、油	にんじん	小麦、大豆由来成分
			バナナ			バナナ	
			ごはん		こめ		
				豚肉、厚揚げ	大豆油、でん粉		オイスターソース(かき・ほたて)、ポークブ イヨン
15	金	牛乳				けのこ、木くらげ、しいたけ、しょうが	(鶏・豚)
		春巻き	鶏肉、大豆	小麦粉、春雨、ショートニング、でん粉、大豆油	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、たけのこ	ごま由来成分	
			さつまポテト	56 do de 201	さつまいも、油、水あめ		4+> 7* (3> (56)
10			アサリのパエリア	鶏肉、あさりツナ	こめ、大豆油	たまねぎ、にんにく、ピーマン、トマト	チキンブイョン(鶏)
18 月 年乳	牛乳	地産地消サラダ		ドレッシング	パパイヤ、大根、にんじん、島ニンジン、きゅうり	へ゛ーキンク゛ハ゜ウタ゛ー	
	-	手作りアメリカンドッグごはん	無塩せきウインナー(小麦・牛・豚)	ホットケーキミックス(小麦)、小麦粉、大豆油 こめ		. 7// // 7/ *	
E		サムゲタン風スープ	鶏肉	もち米	にんじん、大根、長ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが	チキンフ゛イヨン/ 傘 \	
19	19 火 _#	牛乳	レバニラ炒め		大豆油、でん粉	たまねぎ、にんじん、もやし、にら、にんにく、しょうが	
		みかん			みかん		
	 	 	黒糖パン	脱脂粉乳	小麦粉、ショートニング、黒糖		
20 水 [ペンネミートソース	豚肉、豚レバー、大豆	マカロニ(小麦)、大豆油	にんにく、たまねぎ、トマト、にんじん、セロリ	とんかつソース(りんご)	
- 0	1 1 1 1	牛乳	ビタミンサラダ	ツナ	ドレッシング(オレンジ・大豆・りんご)	かぼちゃ、ブロッコリー、きゅうり、コーン	
			クファジューシー (豊崎小・座安		こめ、大豆油	にんじん、ごぼう、しいたけ	ポークブイヨン(豚・鶏)
		_	小・伊良波小・豊見城小)				
21	木	年乳	ひじきごはん(上記以外の学校)		こめ	にんじん、こんにゃく	かきエキス、小麦由来成分
		للسال	デークニーイリチー	豚肉、かまぼこ	大豆油 パン粉(小麦)、小麦粉、でん粉、米粉、水あめ、	大根、にんじん、こんにゃく、小松菜	
			ホキフライ	ホキ	ハン粉(小麦)、小麦粉、(ん粉、木粉、小めめ)、 大豆油		
			トゥンジージューシー	豚肉	こめ、さつまいも	冬瓜、にんじん、キャベツ、小松菜、しいたけ	ポークブイヨン(豚・鶏)
			コロコロ煮	鶏肉、がんもどき(大豆)、昆布	大豆油	大根、にんじん、こんにゃく、しいたけ	
22	金	牛乳	m			かぼちゃ	1
22	金	1	かぼちゃ天ぷら		小麦粉、でん粉、大豆油	7 14 5 V	
22	金	1			小麦粉、でん粉、大豆油 こめ	W16 27	
		1	かぼちゃ天ぷら	豚肉		にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマト	ポ−クプイヨン(豚・鶏)
22	金 月	1	かぼちゃ天ぷら ごはん	豚肉鶏肉、豚肉、大豆	こめ		ポ [*] −クフ [*] 1∃ン(豚・鶏)
			かぼちゃ天ぷら ごはん ハヤシライス		こめ 大豆油、乳無マーガリン、米粉	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマト	ポークフ゛イヨン(豚・鶏)