

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。

食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量	E=エネルギー P=タンパク質 F=脂質		
	小学校	中学校	
	650	830	
	21.1~32.5	27.0~41.5	14.4~21.7
			18.4~27.7

こんだて	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
小学校	E 609 P 17.8 F 18.6	E 604 P 25.1 F 22.8	E 663 P 29.0 F 21.6	E 581 P 23.6 F 18.6	E 592 P 22.6 F 18.4
中学校	E 679 P 19.5 F 20.3	E 694 P 27.7 F 24.0	E 757 P 33.0 F 24.2	E 678 P 26.6 F 19.9	E 696 P 26.2 F 20.5

こんだて	9(月)	10(火)	11(水) 岸本選手の勝負飯	12(木)	13(金)
小学校	E 632 P 20.8 F 15.9	E 673 P 23.0 F 20.5	E 564 P 26.7 F 16.3	E 632 P 23.6 F 23.4	E 597 P 25.5 F 15.9
中学校	E 756 P 23.8 F 17.8	E 791 P 26.6 F 23.2	E 612 P 29.3 F 17.2	E 761 P 27.9 F 27.1	E 703 P 29.1 F 16.7

こんだて	16(月)	17(火)	18(水)	19(木) 食育・琉球料理の日	20(金) 冬至(12/21) 献立
小学校	E 617 P 25.3 F 21.2	E 606 P 25.8 F 21.9	E 631 P 25.8 F 19.9	E 575 P 22.8 F 19.5	E 560 P 20.0 F 13.4
中学校	E 714 P 27.7 F 22.6	E 704 P 29.9 F 25.0	E 750 P 29.7 F 22.6	E 679 P 26.4 F 22.1	E 608 P 22.0 F 13.8

こんだて	23(月)	24(火)	25(水) 2学期前半終了	給食提供がない日 5日(木)・・・小祿小1年 9日(月)・・・小祿小6年 12日(木)・・・垣花小5年 13日(金)・・・小祿小6年 16日(月)～18日(水)・・・金城中2年 18日(水)～20日(金)・・・小祿小5年 19日(木)～20日(金)・・・さつき小5年	12/11(水) トップアスリートの勝負飯を食べよう!!! 琉球ゴールデンキングスの岸本隆一選手の勝負飯「沖縄そば」が登場します。 当日は、岸本選手からのメッセージ動画もあるのでお楽しみにしてください♪
小学校	E 633 P 19.1 F 21.4	E 563 P 26.2 F 17.5	E 673 P 24.1 F 23.5		
中学校	E 748 P 21.9 F 24.4	E 669 P 31.0 F 19.5	E 759 P 27.3 F 25.9		

【12月のもくひょう】

かぜをよぼうするしよくせいかつをみにつけよう

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いうがいを徹底して習慣づけましょう。「かぜは万病のもと」とよくいわれます。かぜの症状のほとんどは自然に治りますが、こじらせてほかの病気を引き起こすこともあります。また同じような症状のほかの病気の場合もあります。かぜを悔らずに、しっかりと予防しましょう。

かぜ予防のポイント

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

※材料・天候によって献立を変更することがあります。