

平成29年 12月の予定献立表

神原学校給食センター
電話番号 917-3479

食品群	体内ではたらく
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	体の調子をとのえる

学校給食 栄養基準		C=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
小学		640 kcl	24.0 g	19.6 g
中学		820 kcl	30.0 g	25.1 g

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

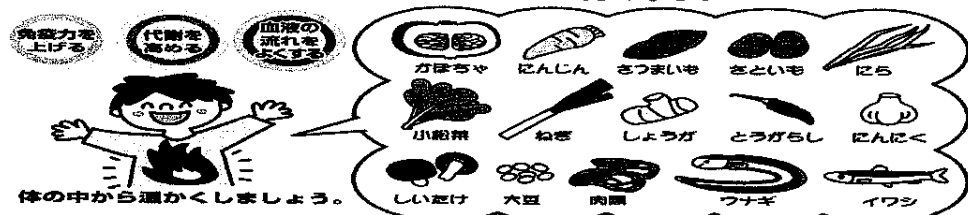
こ ん だ て	★12月の給食目標 ★かぜを予防する食生活を身 につけよう！				★12月の給食欠食予定 小学校… 欠食なし 中学校… 欠食なし				1(金)	牛乳	ウカライリチー	グルクンのから揚げ	むぎごはん	もずくのみそし						
	4(月)				5(火)				6(水)				7(木)				8(金)			
こ ん だ て	ごもくに 牛乳 さかなのてりやき きびごはん なめこじる				原宿ドッグ 牛乳 イタリアンサラダ コッパン ひよこ豆のデミグラス煮				みかん 牛乳 キャベツのごまあえ 牛乳 むぎごはん おでん				りんご 牛乳 チンゲン菜と厚揚げの炒め カレーうどん				はくさいときのこのあえも 牛乳 さばのしおやき きびごはん じゃがいもそぼろ煮			
小 学 校	C 814 P 31.6 F 13.2				C 780 P 28.9 F 20.2				C 808 P 26.9 F 18.5				C 817 P 22.3 F 21.9				C 712 P 28.4 F 21.7			
こ ん だ て	11(月)				12(火)				13(水)				14(木)				15(金)			
こ ん だ て	ゼリー 牛乳 ビビンバ むぎごはん わかめスープ				ピクルスカベツ 牛乳 ウインナーのミートソース コッパン ポトフ				チキンのマレード焼き 牛乳 ピラフ アスパラサラダ				ひじきいため 牛乳 ちぐさやき きびごはん とんじる				オレンジ 牛乳 からしなのツナあえ むぎごはん ビーフカレー			
小 学 校	C 916 P 32.8 F 23.8				C 876 P 24.8 F 37.6				C 930 P 25.8 F 31.8				C 882 P 28.0 F 21.9				C 888 P 23.9 F 20.8			
こ ん だ て	18(月)				19(火)				20(水)				21(木)				22(金)冬至			
こ ん だ て	フルーツあんじん 牛乳 こまつなときのこのあえもの しょうゆラーメン				グレープフルーツ 牛乳 ぎゅうどん きびごはん 大根とちくわのあえもの				れんこんとごぼうのきんぴら 牛乳 さんまのうめ むぎごはん まいたけのみそしる				ゼリー 牛乳 タコライス きびごはん わかめの中華スープ				あげだし豆腐 牛乳 トウジージュシー 大根のゆずあえ			
小 学 校	C 842 P 22.1 F 19.8				C 824 P 26.8 F 18.7				C 924 P 30.5 F 16.8				C 846 P 33.9 F 28.8				C 886 P 26.9 F 24.8			
こ ん だ て	25(月)クリスマス				冬休み				クリスマス				クリスマス				クリスマス			
こ ん だ て	クリスマスケーキ 牛乳 フライドチキン おんやさいサラダ スパゲティミートソース																			
小 学 校	C 810 P 25.4 F 28.9				C 810 P 25.4 F 28.9				C 810 P 25.4 F 28.9				C 810 P 25.4 F 28.9				C 810 P 25.4 F 28.9			

冬至

12月22日は冬至です。1年で1番夜が長くなる日です。本土では、この日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べるとかぜをひかないと言われてい

ゆずのお風呂に入り、からだを温めて風邪をひかないようにね。

沖縄もだんだんと寒くなってきています。
おきなわ県そだちのおやさいもすくすくと育ち、給食でもたくさん使われています！
農家さんが一生懸命育ててくれたおかげです。なのですききらいせず栄養たっぷりの野菜を食べて体の調子をとのえましょう♪



学校給食費は、期限内に納めましょう。

12月22日は冬至です。1年で1番夜が長くなる日です。本土では、この日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べるとかぜをひかないと言われていたそうです。沖縄では昔からタイムが入ったジュシー（トウジージュシー）を食べます。神原センターでは、冬至メニューとしてトウジージュシー、ゆずを使ったメニューが登場します。しっかり食べてかぜをひかないようにしましょう！

かぼちゃを食べて、からだを温めて風邪などの厄よけに