

12月の予定献立表

※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	体内ではたらか
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	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830kcal	18.4~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て	★給食欠食予定★ 小学校・・・欠食なし 中学校・・・欠食なし 	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)
		バナナ 酢豚 むぎごはん わかめスープ 牛乳	魚のマスタード焼き 黒糖パン 白菜のクリーム煮 牛乳	アーモンド和え むぎごはん 大根そぼろに 牛乳	フーイリチー ざっく入り油みそ むぎごはん シカムドゥチ 牛乳
小学校		E 622 P 23.8 F 13.5	E 638 P 30.2 F 21.7	E 566 P 20.7 F 15.7	E 653 P 28.3 F 19.9
中学校		E 725 P 27.5 F 14.6	E 736 P 35.1 F 24.4	E 675 P 24.1 F 17.2	E 777 P 32.9 F 22.4
こ ん だ て	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
	チーズポテト ミートボール むぎごはん だいごんのみそ汁 牛乳	はるまき べにいも たきごみごはん コロコロサラダ 牛乳	きなこ蒸しパン きんぴらごぼう わかめごはん かきたま汁 牛乳	中華あえ むぎごはん マーボー豆腐 牛乳	フルーツナタデココ むぎごはん チキンカレー 牛乳
小学校	E 615 P 21.8 F 19	E 654 P 19.9 F 22.2	E 626 P 25.6 F 15.9	E 635 P 27.4 F 20	E 617 P 19 F 15.3
中学校	E 725 P 24.6 F 20.8	E 790 P 22.9 F 27.6	E 721 P 28.9 F 17	E 759 P 32 F 22.5	E 737 P 21.8 F 16.8
こ ん だ て	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)
	きゅうりの酢のもの むぎごはん すきやき 牛乳 県産和牛が無償提供されました!	やさしいため ショーロンポー むぎごはん 豚汁 牛乳	ストロベリージャム ブロッコリーソテー なかよしパン ミネストローネ 牛乳	かぼちゃコロッケ チャーハン えだまめサラダ 牛乳	豚キムチいため むぎごはん ゆし豆腐 牛乳
小学校	E 556 P 23.5 F 13.9	E 602 P 22.2 F 17.1	E 583 P 23 F 17	E 674 P 20.9 F 25.6	E 612 P 22.9 F 22.4
中学校	E 660 P 27.1 F 15.2	E 704 P 25.2 F 18.5	E 660 P 26.1 F 18.6	E 811 P 24.5 F 30.7	E 732 P 26.6 F 25.3
こ ん だ て	21(月) 冬至	22(火)	23(水)	24(木)	25(金) クリスマス
	白身魚フライ タウンジー インゲンのジュシー 鶏ささみサラダ 牛乳	白菜のツナあえ むぎごはん おでん 牛乳	チーズおから 豚肉のしょうが焼き むぎごはん もずくのすまし汁 牛乳	みかん やさいスープ ピリ辛肉みそごはん 牛乳	クリスマスケーキ ナポリタン キヤベツとコーンのサラダ 牛乳
小学校	E 621 P 22.1 F 19.9	E 555 P 25.7 F 14.4	E 652 P 26.9 F 22.9	E 608 P 20.7 F 16.9	E 600 P 19.2 F 22.9
中学校	E 746 P 27.4 F 22.9	E 665 P 29.8 F 15.7	E 780 P 31.4 F 26.6	E 713 P 23.6 F 19	E 668 P 20.9 F 24.8

かぜを★やっつけろ!

沖縄もだんだんと寒くなってきています。沖縄県そだちのおやさいが給食ではたくさん使われていますよ。農家さんに感謝して、栄養たっぷりのお野菜を食べて体を内から温めましょう!

免疫力を上げる 代謝を高める 血液の流れをよくする

体の中から温かくしましょう。

がぼちゃ じんじん さつまいも さといも にら
小船菜 ねぎ しょうが とうがらし にんにく
しいたけ 大豆 肉類 ワナギ イワシ

トウンジー 冬至

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。

12月22日は冬至（トウンジー）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るそうですよ。

沖縄では昔から田芋（ターンム）が入ったトウンジージュシーを食べます。ゆずが入った煮魚も付けましたよ。残さず食べて、かぜに負けない健康な体にしていきましょう!

かぼちゃを食べて、からだを強くして病気などの厄よけに

※材料・天候によって献立を変更することがあります。※給食費は、毎月期限内に納めましょう。