


12月の予定献立表

TEL: 917-3479
FAX: 917-3479

※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	650	21.1~32.5	14.4~21.7
	中学校	820	27.0~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	 <p>★給食欠食予定★ 小学校...欠食 20日(月) 中学校...欠食 中2 2日(木)、3日(金)</p>	1(水)	2(木)	3(金)	
		<p>厚揚げのアーサあんかけ</p> <p>チャーハン</p> <p>春雨とササミの中華和え</p>	<p>ビーンズサラダ</p> <p>くるま糰と鶏肉のナゲット</p> <p>むぎごはん</p> <p>だいごんのみぞ汁</p>	<p>バナナ</p> <p>白身魚フライ</p> <p>黒糖パン</p> <p>白菜のクリームに</p>	
小学校		E 636 P 23.2 F 22.5	E 601 P 23.4 F 18.0	E 719 P 27.9 F 20.8	
中学校		E 753 P 27.9 F 26.9	E 695 P 25.9 F 18.5	E 894 P 32.7 F 23.5	
こ ん だ て	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
	<p>親子丼</p> <p>むぎごはん</p> <p>アーモンド和え</p>	<p>おきなそば(めん)</p> <p>みかん</p> <p>野菜そば(汁・具)</p> <p>まぐろフライ</p>	<p>フルーツナタデココ</p> <p>きびごはん</p> <p>スピニッチカレー</p>	<p>豚キムチいため</p> <p>焼きウムクジ</p> <p>むぎごはん</p> <p>魚ぞうめん汁</p>	<p>キャベツサラダ</p> <p>きびごはん</p> <p>ビーフストロガノフ</p>
小学校	E 610 P 25.7 F 17.7	E 408 P 22.7 F 18.9	E 584 P 19.5 F 10.9	E 682 P 20.9 F 21.7	E 587 P 20.8 F 15.6
中学校	E 725 P 30.1 F 19.9	E 458 P 26.2 F 21.1	E 690 P 22.6 F 11.6	E 795 P 23.9 F 24.4	E 698 P 23.9 F 17.2
こ ん だ て	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
	<p>ほうれんそうときのこのサラダ</p> <p>サバのしほこうじ焼き</p> <p>わかめごはん</p> <p>かきたま汁</p>	<p>中華あえ</p> <p>シークワサーゼリー</p> <p>むぎごはん</p> <p>マーボー大根</p>	<p>大根とちくわの和え物</p> <p>納豆</p> <p>きびごはん</p> <p>じゃが芋のカレーとほろ煮</p>	<p>酢豚</p> <p>りんご</p> <p>むぎごはん</p> <p>わかめスープ</p>	<p>フロッキーソーテー</p> <p>焼きチョコラ</p> <p>なかよしパン</p> <p>ビーンズシチュー</p>
小学校	E 589 P 26.5 F 22.0	E 608 P 22.7 F 16.7	E 639 P 25.4 F 17.6	E 582 P 23.3 F 14.2	E 624 P 26.1 F 21.9
中学校	E 708 P 31.3 F 25.3	E 716 P 26.3 F 18.5	E 748 P 28.5 F 19.0	E 687 P 27.1 F 15.5	E 716 P 29.7 F 24.5
こ ん だ て	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
	<p>フーイリチー</p> <p>ざっく入り油みそ</p> <p>きびごはん</p> <p>シカドゥチ</p>	<p>ちゅうかいため</p> <p>枝豆と豆腐のメンチカツ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ワンダンスープ</p>	<p>さんまのゆずみぞ煮</p> <p>朱里紅葉</p> <p>トゥンジー</p> <p>ジュージー</p> <p>いんげんのツナマヨあえ</p>	<p>白菜のごまあえ</p> <p>オレンジ</p> <p>きびごはん</p> <p>おでん</p>	<p>ツリー型ハンバーグ</p> <p>クリスマスケーキ</p> <p>ナポリタン</p> <p>コールスローサラダ</p>
小学校	E 658 P 28.6 F 19.9	E 630 P 22.7 F 18.4	E 616 P 24.6 F 21.0	E 586 P 24.2 F 16.3	E 649 P 24.3 F 27.2
中学校	E 781 P 33.3 F 22.4	E 765 P 27.3 F 21.3	E 721 P 28.7 F 24.2	E 690 P 27.9 F 18.0	E 754 P 25.7 F 31.0



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♪



冬至

トゥンジー

12月22日は冬至(トゥンジー)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カゼをひかないと言われていたそうですよ。

沖縄では昔から田芋(ターナム)が入ったトゥンジージュージーを食べます。ゆずが入った煮魚も付けましたよ。残さず食べて、カゼに負けない健康な体にしていきましょう♪

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。

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、早めに納めましょう。