

※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。



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	830	18.4~41.5	18.4~27.7

こんだて

※◆12月◆※
給食目標
風邪を予防する食生活を身につけよう

かぜを予防するためには

- ①バランスの良い食事
- ②てあらい、うがい
- ③すいみん

この3つが大切だよ~♪

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。

※今月の欠食※

6日~8日
神原中2年生欠食

18日
神原小全校欠食

1(金)

魚のレモンソースがけ

しそ味ひじき

きびごはん おでん

今日から12月ですね、おでんがおいしい季節がやってきました♪

E	661	P	30.5	F	20.0
E	790	P	36.4	F	22.7

<p>こんだて</p> <p>4(月)</p> <p>りんご</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>むぎごはん</p> <p>じゃがいものカレーそば煮</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>648</td><td>P</td><td>20.6</td><td>F</td><td>18.3</td></tr> <tr><td>E</td><td>766</td><td>P</td><td>23.6</td><td>F</td><td>20.5</td></tr> </table>	E	648	P	20.6	F	18.3	E	766	P	23.6	F	20.5	<p>5(火)</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>ココアあげパン</p> <p>白いんげんスープ</p> <p>今日のあげパンはココア味♪好きなことココアどっちが好きかな?</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>621</td><td>P</td><td>22.2</td><td>F</td><td>24.8</td></tr> <tr><td>E</td><td>709</td><td>P</td><td>24.9</td><td>F</td><td>28.1</td></tr> </table>	E	621	P	22.2	F	24.8	E	709	P	24.9	F	28.1	<p>6(水)</p> <p>チンジャオロース</p> <p>カリカリ煮干し</p> <p>むぎごはん</p> <p>中華コーンスープ</p> <p>沖縄のピーマンは冬に旬を迎えます!栄養満点!!</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>566</td><td>P</td><td>23.2</td><td>F</td><td>12.6</td></tr> <tr><td>E</td><td>675</td><td>P</td><td>26.9</td><td>F</td><td>13.5</td></tr> </table>	E	566	P	23.2	F	12.6	E	675	P	26.9	F	13.5	<p>7(木)</p> <p>やさしいため</p> <p>豚肉のしょうが焼き</p> <p>むぎごはん</p> <p>けんちん汁</p> <p>豚肉には疲労回復効果があります。疲れ知らずの体をつくろう!</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>670</td><td>P</td><td>28.3</td><td>F</td><td>24.2</td></tr> <tr><td>E</td><td>808</td><td>P</td><td>33.7</td><td>F</td><td>28.3</td></tr> </table>	E	670	P	28.3	F	24.2	E	808	P	33.7	F	28.3	<p>8(金)</p> <p>ももゼリー</p> <p>ごぼうシューマイ</p> <p>キムタクごはん</p> <p>ポテトナッツサラダ</p> <p>キム(チ)とタク(アン)の絶妙なおいしさをお届けします!</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>668</td><td>P</td><td>20.6</td><td>F</td><td>22.0</td></tr> <tr><td>E</td><td>753</td><td>P</td><td>22.8</td><td>F</td><td>24.2</td></tr> </table>	E	668	P	20.6	F	22.0	E	753	P	22.8	F	24.2
E	648	P	20.6	F	18.3																																																											
E	766	P	23.6	F	20.5																																																											
E	621	P	22.2	F	24.8																																																											
E	709	P	24.9	F	28.1																																																											
E	566	P	23.2	F	12.6																																																											
E	675	P	26.9	F	13.5																																																											
E	670	P	28.3	F	24.2																																																											
E	808	P	33.7	F	28.3																																																											
E	668	P	20.6	F	22.0																																																											
E	753	P	22.8	F	24.2																																																											

<p>こんだて</p> <p>11(月)</p> <p>ぶどう(2個付)</p> <p>もやしの和え物</p> <p>ざっくごはん</p> <p>ハヤシライス</p> <p>冬の果物は実がギュッとつまっておいいですね☆</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>657</td><td>P</td><td>22.7</td><td>F</td><td>17.3</td></tr> <tr><td>E</td><td>777</td><td>P</td><td>26.5</td><td>F</td><td>19.4</td></tr> </table>	E	657	P	22.7	F	17.3	E	777	P	26.5	F	19.4	<p>12(火)</p> <p>厚揚げの野菜あんかけ</p> <p>給食のり</p> <p>げんまいごはん</p> <p>いしかり汁</p> <p>いしかり汁とは北海道の郷土料理です!</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>610</td><td>P</td><td>26.8</td><td>F</td><td>17.9</td></tr> <tr><td>E</td><td>742</td><td>P</td><td>32.7</td><td>F</td><td>21.4</td></tr> </table>	E	610	P	26.8	F	17.9	E	742	P	32.7	F	21.4	<p>13(水)</p> <p>いんげんのツナマヨあえ</p> <p>かきあげ</p> <p>きつねうどん</p> <p>ほっと温まるきつねうどん。関東では油揚げを『きつね』と言うよ!</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>517</td><td>P</td><td>22.8</td><td>F</td><td>22.3</td></tr> <tr><td>E</td><td>594</td><td>P</td><td>25.8</td><td>F</td><td>26.6</td></tr> </table>	E	517	P	22.8	F	22.3	E	594	P	25.8	F	26.6	<p>14(木)</p> <p>ヨーグルト</p> <p>牛丼(むぎごはん)</p> <p>たぬき汁</p> <p>こんにやくを肉に見立てた(化けたという説も)精進料理の『たぬき汁』</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>628</td><td>P</td><td>27.8</td><td>F</td><td>17.0</td></tr> <tr><td>E</td><td>740</td><td>P</td><td>31.7</td><td>F</td><td>19.0</td></tr> </table>	E	628	P	27.8	F	17.0	E	740	P	31.7	F	19.0	<p>15(金)</p> <p>クープイリチー</p> <p>ちゅうらマグロカツ</p> <p>きびごはん</p> <p>おきなわ風みそ汁</p> <p>県産食材をふんだんに使いました!くわちーさびら(*^^)v</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>632</td><td>P</td><td>27.4</td><td>F</td><td>18.9</td></tr> <tr><td>E</td><td>760</td><td>P</td><td>32.2</td><td>F</td><td>21.3</td></tr> </table>	E	632	P	27.4	F	18.9	E	760	P	32.2	F	21.3
E	657	P	22.7	F	17.3																																																											
E	777	P	26.5	F	19.4																																																											
E	610	P	26.8	F	17.9																																																											
E	742	P	32.7	F	21.4																																																											
E	517	P	22.8	F	22.3																																																											
E	594	P	25.8	F	26.6																																																											
E	628	P	27.8	F	17.0																																																											
E	740	P	31.7	F	19.0																																																											
E	632	P	27.4	F	18.9																																																											
E	760	P	32.2	F	21.3																																																											

<p>こんだて</p> <p>18(月)</p> <p>パンパンジーサラダ</p> <p>ひじきシューマイ</p> <p>きびごはん</p> <p>マーボーはるさめ</p> <p>春雨のおかげで保温効果があり温かく食べれます♪冬にオススメ!</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>761</td><td>P</td><td>25.3</td><td>F</td><td>19.4</td></tr> </table>	E	761	P	25.3	F	19.4	<p>19(火)</p> <p>黒糖ビーンズ</p> <p>いそか和え</p> <p>魚のてりやきソースがけ</p> <p>げんまいごはん</p> <p>筑前煮</p> <p>毎月19日は、食トレの日。不足しがちな魚と野菜を補おう!</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>634</td><td>P</td><td>28.4</td><td>F</td><td>19.2</td></tr> <tr><td>E</td><td>776</td><td>P</td><td>35.3</td><td>F</td><td>23.8</td></tr> </table>	E	634	P	28.4	F	19.2	E	776	P	35.3	F	23.8	<p>20(水)</p> <p>ピクルスキャベツ</p> <p>白身魚フライ</p> <p>パーカーハウスパン</p> <p>マッシュルームスープ</p> <p>パンとフライ、キャベツも挟むと『myフィッシュバーガー』の出来上がり!</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>632</td><td>P</td><td>24.7</td><td>F</td><td>25.9</td></tr> <tr><td>E</td><td>775</td><td>P</td><td>29.9</td><td>F</td><td>30.3</td></tr> </table>	E	632	P	24.7	F	25.9	E	775	P	29.9	F	30.3	<p>21(木)</p> <p>あまsun</p> <p>タマナーチャンプルー</p> <p>手作りふりかけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>チムシンジ</p> <p>第3木曜は琉球料理の日です。チムシンジはヌチグスイ♡</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>615</td><td>P</td><td>28.0</td><td>F</td><td>15.9</td></tr> <tr><td>E</td><td>726</td><td>P</td><td>32.5</td><td>F</td><td>17.6</td></tr> </table>	E	615	P	28.0	F	15.9	E	726	P	32.5	F	17.6	<p>22(金)</p> <p>さつまポテト</p> <p>アーサのあつやきたまご</p> <p>トウンジージュシー</p> <p>いんげんのごまよごし</p> <p>本日『冬至』です。今日は紅芋を使ったトウンジージュシー!</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>655</td><td>P</td><td>24.1</td><td>F</td><td>19.1</td></tr> <tr><td>E</td><td>742</td><td>P</td><td>27.1</td><td>F</td><td>20.9</td></tr> </table>	E	655	P	24.1	F	19.1	E	742	P	27.1	F	20.9
E	761	P	25.3	F	19.4																																																					
E	634	P	28.4	F	19.2																																																					
E	776	P	35.3	F	23.8																																																					
E	632	P	24.7	F	25.9																																																					
E	775	P	29.9	F	30.3																																																					
E	615	P	28.0	F	15.9																																																					
E	726	P	32.5	F	17.6																																																					
E	655	P	24.1	F	19.1																																																					
E	742	P	27.1	F	20.9																																																					

こんだて

25(月)

クリスマスケーキ

星形ポテト&ナゲット

スパゲッティ

カラフルポロネーゼ

シャカジャカ

クリスマス

※ハッピーメリークリスマス※冬休みを楽しく過ごしましょう♪

E	668	P	26.4	F	24.8
E	779	P	31.6	F	28.4

12がつ22日 冬至

12月22日は冬至(とうじ)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。沖縄では昔から冬至にトウンジージュシーを食べます。ポロポロジュシーにしたり炊き込みのような硬さにしたりはそれぞれの家庭によります。またターナムやほかの芋を入れるのですが今回は県産紅芋を使いトウンジージュシーを作ります。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氣などの厄よけに

冬休みは、クリスマス、年越しそばに、お正月料理など、行事食を食べる機会がたくさんありますね!楽しい行事を元気に楽しむためにも日々の早寝早起き朝ごはんを忘れずに過ごしましょう!

※材料・天候によって献立を変更することがあります。