

※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
中学校	830	18.4~41.5	18.4~27.7	

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
こんだて	 かぼちゃと花野菜サラダ ぎっごくごはん ハヤシライス	 みかん いんげんの鶏ささみサラダ ふかがわめし ひじきの豆腐あげ	 オレンジ キャベツのマリネ きなこトースト 白いんげんスープ	 ゴマ菓子 チョレギサラダ むぎごはん スンドウブ	 カレーおから 焼きししゃも げんまいごはん いしかり汁
	今日から12月です!風邪に負けないために完全食を目指しましょう!!	ふかがわめしとは、アサリの入ったご飯です。東京都の郷土料理です。	みかんやオレンジはビタミンCが豊富です。進んで食べて風邪予防♪	スンドウブやチョレギサラダは、どこの国の料理か知っていますか?	石狩(いしかり)汁とはサケで有名な北海道の郷土料理です♪
小学校	E 682 P 22.7 F 22.3	E 654 P 22.0 F 21.1	E 583 P 21.7 F 19.4	E 600 P 20.4 F 20.1	E 611 P 28.2 F 17.5
中学校	E 810 P 26.5 F 25.4	E 732 P 24.2 F 22.6	E 662 P 24.1 F 21.5	E 713 P 23.2 F 22.9	E 718 P 32.0 F 19.2
こんだて	 中華あえ ぎょうざ きびごはん マーボーはるさめ	 ごぼうとナッツのサラダ メキシカンライス チーズオムレツ	 バナナ なっとうあえ すきやきうどん かきあげ	 いんげんのツナマヨあえ 五目かまぼこ むぎごはん チムシンジ	 りんご キャロットラペ きびごはん わふうシチュー
	マーボー豆腐が定番ですが、季節の野菜や春雨でもおいしいですね!	卵とチーズでたんぱく質もカルシウムもしっかり取れます!!	なっとうが野菜と絡み合っっておいしいあえ物が出来上がりました!	たとえ風邪気味でもこれを飲めば治ります!!「ずばりチムシンジ」!	根菜類やみその入ったシチューです。いつもと違う味を召し上がれ♪
小学校	E 628 P 21.5 F 17.1	E 630 P 21.0 F 24.4	E 575 P 20.6 F 21.1	E 585 P 25.3 F 15.0	E 579 P 17.5 F 13.9
中学校	E 755 P 24.8 F 19.2	E 749 P 25.1 F 29.3	E 772 P 24.5 F 27.4	E 700 P 29.7 F 16.7	E 681 P 19.9 F 15.1
こんだて	 ブロッコリーサラダ ガパオライス(ぎっごくごはん) 白菜スープ	 魚のシークッカーみそ焼き しそ味ひじき むぎごはん おでん	 アガラサー ぶたのしょうがいため 小魚のあめがらめ むぎごはん アーサ入りゆし豆腐	 ピクルスキャベツ 白身魚フライ バーガーパン マッシュルームスープ	 アーサのあつやきたまご トウンジー まごはやさしいジュシー サラダ
	バジルのきいたガパオライスは人気の一品ですね!	おでんがうれしい季節ですね。地味な色でもおいしい日です。	冬休みまであと一週間、豚肉で疲れを吹き飛ばそう。	パンにピクルスキャベツや魚フライをはさみましょ。	本日「冬至」です。今日は里芋を使ったトウンジージュシー!
小学校	E 609 P 21.9 F 17.2	E 674 P 29.6 F 22.4	E 894 P 37.9 F 17.5	E 676 P 26.1 F 26.6	E 609 P 24.4 F 18.8
中学校	E 724 P 25.1 F 18.9	E 806 P 35.2 F 25.7	E 797 P 30.6 F 30.6	E 775 P 29.9 F 30.3	E 701 P 27.6 F 21.1
こんだて	 しゃきしゃきサラダ きびごはん じゃがいものそぼろ煮	 あまさん いんげんのゴマあえ むぎごはん うちな一煮	 クリスマスケーキ ハンバーグスノーソースかけ スパゲッティボロネーゼ リースサラダ	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">12月20日 冬至</p> <p>12月20日は冬至(とうじ)で、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。いつもとは違い、ターンムなどの芋類を入れて作ります。今年の給食は里芋を使いトウンジージュシーを作ります。残さず食べて、カゼに負けず、健康に過ごしましょう♪</p> <div style="text-align: right;"> <p>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。</p> <p>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</p> </div> </div>	
	サラダは冬が旬のレンコンがたっぷり入っています♪	あまさんは貴重な県産みかんです♪『あまSUN』と書きます。	クリスマス気分を給食でも味わいましょう♪メリークリスマス♪		
小学校	E 582 P 20.9 F 13.4	E 621 P 21.6 F 19.7	E 689 P 28.0 F 27.0		
中学校	E 692 P 24.3 F 14.6	E 732 P 24.4 F 21.7	E 797 P 30.6 F 30.6		

※今月の欠食※

- 4日: 神原中1.2年
- 5日: 神原中1.2年
- 6日: 神原中2年



※◆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~♪



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!