

※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					
	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	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
	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	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
	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	23(月)	24(火)	25(水)	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>12月20日 冬至</b></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> <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、からだを強くして病気などの厄よけに</p> </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!