

※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<br>基準量 |  | E=エネルギー    | P=タンパク質   | F=脂質      |
|----------------|--|------------|-----------|-----------|
|                |  | 小学校<br>650 | 21.1~32.5 | 14.4~21.7 |
|                |  | 中学校<br>830 | 18.4~41.5 | 18.4~27.7 |

|                  |                                                    |                                                         |                                                        |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 1(月)                                               | 2(火)                                                    | 3(水)                                                   | 4(木)                                                                 | 5(金)                                                                                                                                                                                                            |
|                  | <br>牛乳<br>かぼちゃと花野菜サラダ<br>ざっくごはん<br>ハヤシライス          | <br>牛乳<br>みかん<br>いんげんの鶏ささみ<br>サラダ<br>ふかがわめし<br>ひじきの豆腐あげ | <br>牛乳<br>キャベツのマリネ<br>きなこトースト<br>白いんげんスープ              | <br>牛乳<br>ゴマ菓子<br>チョレギサラダ<br>おぎごはん<br>スンドゥブ                          | <br>牛乳<br>しおごまサラダ<br>魚のシークワサー<br>味噌焼き<br>おぎごはん<br>けんちん汁                                                                                                                                                         |
|                  | 今日から12月です！風邪に負けないためにも完食目指しましょう！！                   | 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。                        | 白いんげん豆はミネラルが豊富な栄養満点な食材です。                              | スンドゥ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？                                      | 県産のシークワサーを使っておいしい魚料理の出来上がり♪                                                                                                                                                                                     |
| 小学校              | E 682 P 22.7 F 22.3                                | E 654 P 22.0 F 21.1                                     | E 566 P 21.3 F 19.4                                    | E 600 P 20.4 F 20.1                                                  | E 620 P 33.8 F 16.0                                                                                                                                                                                             |
| 中学校              | E 810 P 26.5 F 25.4                                | E 732 P 24.2 F 22.6                                     | E 645 P 23.7 F 21.5                                    | E 713 P 23.2 F 22.9                                                  | E 704 P 32.4 F 17.0                                                                                                                                                                                             |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 8(月)                                               | 9(火)                                                    | 10(水)                                                  | 11(木)                                                                | 12(金)                                                                                                                                                                                                           |
|                  | <br>牛乳<br>中華あえ<br>ぎょうざ<br>きびごはん<br>マーボーはるさめ        | <br>牛乳<br>ごぼうとナッツのサラダ<br>メキシカンライス<br>チーズオムレツ            | <br>牛乳<br>バナナ<br>なっとうあえ<br>すきやきうどん<br>かきあげ             | <br>牛乳<br>いんげんのツナマヨあえ<br>五目かまぼこ<br>おぎごはん<br>チムシンジ                    | <br>牛乳<br>りんご<br>キャロットラペ<br>きびごはん<br>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ており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！！『チムシンジ』！                                        | 根菜類やみその入ったシチューです。いつもと違う味です♪                                                                                                                                                                                     |
| 小学校              | E 628 P 21.5 F 17.1                                | E 635 P 21.0 F 24.9                                     | E 532 P 20.3 F 17.6                                    | E 592 P 26.6 F 15.3                                                  | E 579 P 17.5 F 13.9                                                                                                                                                                                             |
| 中学校              | E 755 P 24.8 F 19.2                                | E 755 P 25.1 F 29.9                                     | E 707 P 24.2 F 21.8                                    | E 708 P 31.3 F 16.9                                                  | E 681 P 19.9 F 15.1                                                                                                                                                                                             |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 15(月)                                              | 16(火)                                                   | 17(水)                                                  | 18(木)                                                                | 19(金)                                                                                                                                                                                                           |
|                  | <br>牛乳<br>ブロッコリーサラダ<br>ガバオライス<br>(ざっくごはん)<br>白菜スープ | <br>牛乳<br>カレーおかから<br>焼きししゃも<br>げんまいごはん<br>いしかり汁         | <br>牛乳<br>ぶたのしょうがいため<br>小魚のあめがらめ<br>おぎごはん<br>アーサ入りゆし豆腐 | <br>牛乳<br>ピクルスキャベツ<br>白身魚フライ<br>バーガーパン<br>マッシュルームスープ                 | <br>牛乳<br>しゃきしゃきサラダ<br>じゃがいものきびごはん<br>そばろ煮                                                                                                                                                                      |
|                  | バジルのきいたガバオライスは人気の一品ですね！                            | 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♪                            | 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う。                                            | サラダは冬が旬のレンコンがたっぷり入っています♪                                                                                                                                                                                        |
| 小学校              | E 605 P 21.6 F 17.0                                | E 611 P 28.2 F 17.5                                     | E 605 P 29.7 F 15.1                                    | E 676 P 26.1 F 26.6                                                  | E 582 P 20.9 F 13.4                                                                                                                                                                                             |
| 中学校              | E 718 P 24.6 F 18.8                                | E 718 P 32.0 F 19.2                                     | E 718 P 34.6 F 16.7                                    | E 775 P 29.9 F 30.3                                                  | E 692 P 24.3 F 14.6                                                                                                                                                                                             |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 22(月)                                              | 23(火)                                                   | 24(水)                                                  | 25(木)                                                                | 12がつ22日                                                                                                                                                                                                         |
|                  | <br>牛乳<br>アーサのあつやきたまご<br>トウンジージュシー<br>まごはやさしいサラダ   | <br>牛乳<br>魚のレモンソースがけ<br>しそ味ひじき<br>きびごはん<br>おでん          | <br>牛乳<br>あまさん<br>いんげんのゴマあえ<br>おぎごはん<br>うちな一煮          | <br>牛乳<br>クリスマスケーキ<br>ハンバーグ<br>スノーソースがけ<br>スパゲッティ<br>ポロネーゼ<br>リースサラダ | 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いわれているそうです。<br>沖縄では昔から冬至にトゥ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。またターンムやほかの芋を入れてトゥンジージュシーを作ります。<br>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♪ |
|                  | 本日『冬至』です。今日は里芋を使ったトゥンジージュシー！                       | 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。                            | 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 616 P 24.0 F 18.9                                | E 661 P 30.5 F 20.0                                     | E 621 P 21.6 F 19.7                                    | E 701 P 28.2 F 28.6                                                  |                                                                                                                                                                                                                 |
| 中学校              | E 709 P 27.1 F 21.2                                | E 790 P 36.4 F 22.7                                     | E 732 P 24.4 F 21.7                                    | E 812 P 30.8 F 32.5                                                  |                                                                                                                                                                                                                 |

※今月の欠食※

3日：神原中1年  
4日：神原中1,2年  
5日：神原小5年  
神原中2年  
8日：神原小5年  
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しましょう！