

令和4年

12月の予定献立表

※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	体内でのほたらき
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	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量	小学校	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		650	26.8	18

こ ん だ て	<p>《 今月のきゅうしょくもくひょう 》</p> <p>寒さに負けない食事をしよう!</p> <p>体の中からげんき!</p>				
	<p>栄養価</p> <p>E 604 P 27.9 F 17.6</p> <p>E 674 P 28.1 F 19.6</p>				
こ ん だ て	5(月)	6(火)	7(水) <b>6の3★メニュー</b>	8(木)	9(金)
	E 679 P 23.4 F 18.0	E 588 P 24.1 F 16.4	E 726 P 27.8 F 26.5	E 591 P 20.2 F 22.5	E 524 P 23.4 F 12.0
こ ん だ て	12(月)	13(火) <b>6の4★メニュー</b>	14(水)	15(木) <b>6の1★メニュー</b>	16(金)
	E 561 P 39.0 F 17.6	E 567 P 30.1 F 12.8	E 643 P 23.9 F 28.1	E 617 P 23.7 F 17.6	
こ ん だ て	19(月) <b>しゅくいの日</b>	20(火) <b>6の2★メニュー</b>	21(水)	22(木) <b>とうじ</b>	23(金) <b>クリスマスメニュー</b>
	E 639 P 24.5 F 11.9	E 622 P 26.6 F 21.3	E 569 P 24.2 F 13.4	E 585 P 19.7 F 23.0	E 686 P 26.6 F 30.1

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

6年生が考えた、『金城小のみんなに食べてほしい、栄養バランスのよいメニュー』が出ます!!

10月に家庭科の授業で、1食分の献立のたて方を学んだ6年生。栄養バランス、彩り、地場産物の活用、食材の旬、さらに調理方法にもこだわり、各学級が給食の献立を考えてくれました。授業の中では、“和食・洋食・中華どれにしようか”“沖縄の地場産物って何だろう”“みんなが喜ぶ料理はどんな料理かな”など、悩み、考え、調べて、活発に友達と意見交換をしていました。6年生の想いが詰まった献立の登場を、お楽しみに♪

12/7(水)：6年3組さん★「おいしいマシツソヨ給食」

給食室もはじめてのチーズタッカルビ作りにチャレンジ!! 沖縄県産の黒糖を使った大学芋も楽しみです。

12/13(火)：6年4組さん★「おいしー“や・と・む”給食」

人気メニューの野菜そばに、とり天と無限キャベツの組み合わせ。とり天と無限キャベツも初めて給食に出ます!

12/15(木)：6年1組さん★「極上洋食」

ボリュームたっぷりの洋風こんだて。旬の食材を使い、オシャレで極上なこんだてに仕上がっています♪

12/20(火)：6年2組さん★「健康和風定食」

健康面をしっかりと考えて作られた和風こんだて。サバのみそ煮やきんぴらごぼうなど、ごはんによく合うおかずが登場します♪

