平成29年
12月のよていこんだてひょう



※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。

古蔵学校給食センター
電話番号　917－3486

学校給食栄養基準		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	640 kcl	24.0 g	19.6 g
	中学校	820 kcl	30.0 g	25.1 g

こんだて	【12月欠食予定】 ★小学校 18日（月）・・・学習発表会振替 ★中学校 11日（月）・・・1年生（県中学校文化祭振替）	ノロウイルスに注意しましょう！ 給食をたべる前には、かならず石けんをつかって手をあらいましょう！	1（金） プリン　すぶた　MILK むぎごはん　はるさめスープ	
小学校			C 644　P 21.2　F 17.9	
中学校			C 757　P 24.2　F 19.5	
こんだて	4（月） りんご　MILK もずくどん　かきたまじる	5（火） コールスローサラダ　MILK むぎごはん　ハヤシライス	6（水） パパイヤイリチー　MILK イワシのおかかに むぎごはん　さつまじる	7（木） オレンジ　MILK てりやきハンバーグ こくとうパン　ポトフ	8（金） からしなのあえもの　MILK だいずのあおのりがらめ きびごはん　だいこんンブシー
小学校	C 617　P 22.9　F 18.5	C 650　P 21.9　F 20.7	C 663　P 25.6　F 22.1	C 688　P 28.4　F 24.0	C 635　P 27.2　F 19.1
中学校	C 729　P 26.4　F 20.7	C 777　P 25.0　F 23.5	C 794　P 30.1　F 25.5	C 767　P 31.3　F 26.2	C 759　P 31.7　F 21.5
こんだて	11（月） みかん　タマナーチャンプルー　MILK むぎごはん　クーリジシ	12（火） さかなのピザソースやき　MILK コーンピラフ　えだまめサラダ	13（水） はくさいサラダ　MILK コッペパン（小学校） あげパン（中学校）　かぼちゃのシチュー	14（木） メンチカツ　MILK カレーうどん　わかめのジャコあえ	15（金） ももまん　MILK やきにくどん　きりぼしだいこんのスープ
小学校	C 574　P 22.4　F 15.7	C 621　P 27.2　F 25.8	C 639　P 23.6　F 26.4	C 554　P 29.6　F 24.1	C 644　P 23.5　F 17.9
中学校	C 676　P 25.8　F 17.3	C 719　P 31.3　F 29.5	C 854　P 29.0　F 37.8	C 674　P 35.7　F 29.5	C 751　P 27.0　F 20.0
こんだて	18（月）【中学校のみ】 てづくりかぼちゃチョコマフィン　すみそあえ　MILK むぎごはん　にくじゃが	19（火）【食育の日】 あまさん　ヌンクーグワー　MILK きびごはん　もずくのみそしる	20（水） チリコンカン　ほうれんそうオムレツ　MILK なかよしパン　やさいスープ	21（木） フルーツかんてん　MILK むぎごはん　きのこカレー	22（金）【冬至】 かぼちゃコロッケ　MILK トゥンジージューシー　だいこんのゆずあえ
小学校	C 0　P 0.0　F 0.0	C 580　P 21.1　F 17.2	C 610　P 27.6　F 23.1	C 685　P 20.6　F 19.7	C 637　P 20.1　F 22.4
中学校	C 815　P 26.8　F 18.4	C 683　P 24.7　F 19.1	C 691　P 31.1　F 25.7	C 821　P 23.7　F 22.4	C 702　P 22.1　F 23.5
こんだて	25（月）【クリスマス】 クリスマスケーキ　フライドチキン　MILK ナポリタンスパゲティ　カラフルサラダ				
小学校	C 745　P 28.5　F 39.8				
中学校	C 810　P 30.6　F 42.1				

１２月２２日は冬至です！

冬至とは、１年で最も昼が短くなる日のことです。昔から、冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入るとかぜをひかないと言い伝えられています。かぼちゃは夏にとれますが、長い間保存ができ、寒さの厳しいこの時期にビタミン豊富なかぼちゃを食べてかぜを予防し、元気に過ごせるようにという願いがこめられています。沖縄では冬至のことを「トゥンジー」といい、田芋が入ったトゥンジージューシーを食べ、家族の健康と子孫繁栄を願う風習があります。田芋・かぼちゃ・ゆずを取り入れた冬至メニューをお楽しみに！

【栄養指導目標】
「 さむさにまけない しょくじをしよう 」

寒い日が続くと、かぜをひきやすくなりますが、みなさんは食事の面でなにか気をつけていることはありますか？かぜを予防するには免疫力を高める「たんぱく質」や、少しの量で体を温めてくれる「脂質」、のどや鼻の粘膜を強くする「ビタミンA」、体の中に入ってきたウイルスを追い出す「ビタミンC」などの栄養素をしっかりとることが大切です。好き嫌いをしていると、これらの栄養素が不足し、体の抵抗力がなくなり、かぜをひきやすくなります。家庭でも、「たんぱく質・脂質・ビタミンA・ビタミンC」を意識してとりましょう。寒い冬を元気に乗り切るためには、栄養バランスのとれた食事をとるのはもちろんのこと、適度な運動をしたり、十分な睡眠をとって体を休めることも大切です。規則正しい生活リズムを心がけ、年末年始を元気に過ごしましょう。

かぜを予防する4つの栄養素



※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。　※学校給食費は、期限内に納めましょう。