



※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。  
※材料・天候によって献立を変更することがあります。

食品群	体内でのほたらき
赤の食品	血やにく、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 650	P=タンパク質 21.1~32.5	F=脂質 14.4~21.7
------------	-----	-------------	-------------------	----------------

**【12月の給食目標】**

て あら  
**○きれいに手を洗おう**

きせつ た  
**●季節の食べものについて**  
しろ

**おにぎりの日**

じっぴ  
実施日は、  
12月1日(金)

おにぎりの日のおたよりに、作り方や目安量のをせています。それを参考に、自分なりのおにぎりを作りましょう。当日の給食はおかずだけなので、忘れないように気を付けてくださいね。

ラップフィルムを使ってにぎろう

**おにぎり**

手には、見えない菌がたくさんいます。そのため、直接ごはんに触れないように、ラップフィルムを用いて、にぎるようにしましょう。

**1(金) おにぎりの日**

★おにぎり持参 とうふときのこのみそしる

とうふ、きゅうにゆう、みそ、ぶたにく、とりにく  
さとう、あぶら、ぶどうゼリー

にら、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、まいたけ、にんにく、しょうが、しいたけ、パパイア、えのきたけ

E 335 P 21.4 F 15.9

こんだて	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)
あかき	すみそあえ さんまかぼすレモンに わぎごはん とりだんごじる	グリーンサラダ りんご わぎごはん ふゆやさいカレー	あおじそサラダ なかよしパン サクサクポークやき トマトチキンチャウダー	ふわっとみかん とりとこんさいのつくね ひじきとだいず やさいのうめあえ のごはん	下からじゅんばんに どんぶりへ入れましょう (めだまやき) (ハンバーグ) (サラダ) (わぎごはん) ロココ ミネストローネ
みどり	きゅうにゆう、みそ、かいそう、さんま、ちくわ、とりだんご さとう、ごまあぶら、わぎ、こめ	きゅうにゆう、とりにく、みそ、ぶたにく、ぶたレバー あぶら、ごまごこ、わぎ、こめ、乳なしマーガリン、ドレッシング	とうにゆう、きゅうにゆう、しろいんげんまめ、わかめ、チーズ、とりにく、ぶたにく じゃがいも、セリーフあぶら、ドレッシング、あぶら、ごまごこ、なかよしパン、乳なしマーガリン、パンこ	きゅうにゆう、わかめ、とりにく、だいず、ひじき、ぶたにく さとう、あぶら、こめ、さといも、ふわっとみかん	きゅうにゆう、しろいんげんまめ、ハンバーグ、ベーコン、めだまやき じゃがいも、さとう、わぎ、こめ、ドレッシング
小学校	E 602 P 25.5 F 20.4	E 623 P 20.5 F 21.0	E 572 P 26.2 F 22.0	E 613 P 23.5 F 20.0	E 639 P 23.8 F 20.8

こんだて	11(月)	12(火)	13(水)	14(木) 琉球料理の日	15(金)
あかき	みそにこみうどん だいがくいもまめ	いそかあえ さばのシークワサーやき あおなごはん すいとんじる	フルーツポンチ やさいいりしゅうまい わぎごはん マーボーだいこん	スンシーイリチー たまごとうふのしんじょ わぎごはん チムシンジ	あおなのチーズあえ オレンジ わぎごはん トマトにくじゃが
みどり	きゅうにゆう、みそ、かいそう、さんま、ちくわ、とりだんご さとう、ごまあぶら、ごま、さつまいも、水あめ、うどん	あぶらあげ、きゅうにゆう、のり、さば、とりにく	とうふ、ぶたにく、きゅうにゆう、だいず、みそ、ぶたレバー、しゅうまい しらたまだんご、マスカットゼリー、ごまあぶら、あぶら、てんぷら、わぎ、こめ、さとう	ぶたレバー、きゅうにゆう、みそ、ぶたにく、かまぼこ、たまごとうふのしんじょ あぶら、わぎ、こめ	ぶたにく、きゅうにゆう、とりにく、チーズ じゃがいも、たまごなしマヨネーズ、さとう、あぶら、わぎ、こめ
小学校	E 520 P 25.4 F 22.1	E 608 P 29.6 F 15.8	E 660 P 23.2 F 17.4	E 641 P 30.6 F 21.4	E 608 P 23.3 F 19.2

こんだて	18(月)	19(火) 食育の日	20(水)	21(木)	22(金)
あかき	おながくはっぴようかい 音楽発表会の ふりかえきゆうじつ 振替休日	ナムル ヤンニョムチキン もちぎごはん わかめスープ	からしなのささみあえ ふりかけ わぎごはん おでん	カリフラワーのレモンサラダ ビスキュイトースト ポトフ	まぐろのおろしソースかけ みかん トウジンジュシー かぼちゃのみそしる
みどり	おまつな、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、はくさい、しいたけ	とうふ、きゅうにゆう、わかめ、とりにく	あつあげ、きゅうにゆう、うすらのたまご、とりにく、こんぶ、とびうお、がんもどき	きゅうにゆう、とりにく、ウインナー、たまご	あぶらあげ、きゅうにゆう、みそ、ぶたにく、まぐろ
小学校	E 520 P 25.4 F 22.1	E 629 P 24.1 F 21.3	E 600 P 28.3 F 18.2	E 570 P 23.4 F 21.9	E 610 P 31.1 F 19.4

こんだて	25(月) クリスマス・2学期前半ラスト
あかき	チキンナゲット(2コ) クリスマスケーキ カラフルサラダ スパゲティナポリタン
みどり	ウインナー、きゅうにゆう、とりにく、ぶたにく、チキンナゲット セリーフあぶら、さとう、スパゲティ、クリスマスケーキ、ドレッシング
小学校	E 578 P 24.8 F 21.5

**旬の食材を食べましょう**

旬とは、野菜などがよくとれて、味の最もよい時季のことです。同じ食材でも、産地によって気候が違うので旬がかわります。旬にとれたものは栄養価が高いといわれています。季節を感じながら、旬の食材を積極的にとりましょう。

**秋・冬の旬の野菜**

れんこん、ごぼう、だいこん、ねぎ、ほうれんそう、こまつな、しゅんぎく、はくさい

**手が菌の運び屋に!?**

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。なぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。