

12月 学校給食よていこんだてひょう

平成30年度

真嘉比小学校給食室 917-3473

月		火		水		木		金	
こんだて		12月 給食目標 ○きれいに手を洗おう ●季節の食べ物について知ろう		 あなたは「めんどうだから」って理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていますか？これでは洗っていない部分が多くて、手洗いをしていないのとはほとんどかわりません。石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。		 夏のイメージが強い沖縄ですが、実は県産の野菜の多くは冬に旬を迎えます。給食でも多くの県産野菜を利用しますが、この時期の野菜には、風邪予防に役立つベータカロテン（ビタミンA）やビタミンCが豊富に含まれています。ご家庭でも積極的に取り入れてみてください。			
あか		12月のぎょうじ 16日：学習発表会 17日：学習発表会ふりかえ休日 24日：天皇誕生日ふりかえ休日 25日：2学期前半終了							
き									
みどり									
栄養量									
こんだて		3日 ・麦ごはん ・アンダンスー ・につけ ・ごまあえ ・みかん	4日 ・ひじきごはん ・さんまかぼすレモンに ・からしなのささみあえ ・おさつスティック	5日 ・あげパン ・カチャトーレ ・カラフルコーンサラダ ・パインアップル	6日 ・おやこどん（麦ごはん） ・なめこのみそ汁 ・なし	7日 ・すきやきうどん ・はつがげんまい入りひらつくね ・ごまじゃこサラダ ・さつまいもとくりのタルト			
あか		牛乳、ぶたにく、みそ、あつあげ、こんぶ	牛乳、ひじき、とりにく、うすあげ、さんま	牛乳、きな粉、とりにく、白いんげん豆	牛乳、とりにく、たまご、とうふ、わかめ、みそ	牛乳、ぎゅうにく、とりにく、しらすぼし、豆乳			
き		米、麦、さとう、油、ごま	米、油、さとう、水あめ、でん粉、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ、ドレッシング	パン、油、さとう、じゃがいも、小麦粉、マーガリン（乳なし）、ドレッシング	米、麦、さとう	うどん、油、さとう、ラード、玄米、パン粉、ごま、ドレッシング、くり、でん粉、さつまいも、米粉			
みどり		しょうが、とうがん、にんじん、こんにゃく、いんげん、こまつな、キャベツ、きゅうり、みかん	しいたけ、にんじん、えだ豆、レモン、かぼす、からしな、もやし	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ブロッコリー、トマト、にんにく、キャベツ、アスパラガス、コーン、赤ピーマン、パインアップル	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、にんにく、なめこ、だいこん、ねぎ、なし	はくさい、こまつな、長ねぎ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、だいこん			
栄養量		E:608 P:24.6 F:15.5	E:643 P:26.3 F:27.2	E:698 P:28.2 F:25.1	E:559 P:28.3 F:14.2	E:594 P:24.0 F:26.8			
こんだて		10日 ・麦ごはん ・あげぎょうざ ・チンジャオロース ・ちゅうか風コーンスープ ・オレンジ	11日 ・麦ごはん ・魚のカレームニエル ・アーモンドあえ ・けんちん汁	12日 ・ごくまいごはん ・チキンカレー ・えだ豆サラダ ・りんご	13日 ・麦ごはん ・ふりかけ ・アーサいりあつやきたまご ・ちくげんに ・シークワサーあえ	14日 ・わふうスパゲティ ・イカフライ ・パパイヤサラダ ・豆乳プリン			
あか		牛乳、ぶたにく、とりにく、たまご、とうふ	牛乳、しいら、とうふ	牛乳、とりにく、とりレバー	牛乳、とりにく、たまご、アーサ、のり、青のり	牛乳、ぶたにく、ベーコン、いか、かにかまぼこ、豆乳			
き		米、麦、ラード、さとう、米粉、小麦粉、油、でん粉、ごま油	米、麦、こむぎこ、オリーブ油、アーモンド、さといも、ごま油	米、麦、きび、黒米、赤米、じゃがいも、油、小麦粉、マーガリン（乳なし）、ドレッシング	米、麦、キヌア、でん粉、油、さといも、さとう、ごま	スパゲティ、オリーブ油、でん粉、パン粉、小麦粉、油、さとう、ノンエッグマヨネーズ、水あめ			
みどり		しょうが、にら、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、コーン、きくらげ、にんじん、ねぎ、オレンジ	こまつな、はくさい、もやし、ごぼう、だいこん、にんじん、チンゲンサイ、こんにゃく	たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、エリンギ、にんにく、トマト、キャベツ、赤ピーマン、えだ豆、カリフラワー、コーン、りんご	にんじん、ごぼう、れんこん、しいたけ、たけのこ、いんげん、こんにゃく、こまつな、キャベツ、シークワサー	にんじん、たまねぎ、ピーマン、えのきたけ、しめじ、マッシュルーム、にんにく、パパイヤ、きゅうり			
栄養量		C:654 P:24.9 F:21.1	C:544 P:26.6 F:13.9	C:626 P:20.4 F:16.8	C:602 P:25.1 F:16.9	C:579 P:21.9 F:22.8			
こんだて		17日 学習発表会ふりかえ休日	18日 ・麦ごはん ・はるまき ・マーボー豆腐 ・ちゅうかサラダ ・あまSUNみかん	19日 ★食育の日こんだて ・もちきびごはん ・とりのピリからやき ・せんぎりイリチー ・おきなわ風みそ汁	20日 ・あみパン ・魚のハーブやき ・白花豆のスープ ・ブロッコリーサラダ ・ジャム	21日 ★冬至こんだて ・トウジンジーシュー ・あげだし豆腐 ・はくさいのゆずあえ ・かぼちゃムース			
あか				牛乳、とりにく、ぶたにく、こんぶ、チキアギ、うすあげ、とうふ、みそ	牛乳、ほき、白花豆、白いんげん豆、とりにく	牛乳、ぶたにく、うすあげ、とうふ、れんにゅう			
き				米、麦、でん粉、小麦粉、はるさめ、さとう、水あめ、油、ラード、ごま油、ごま	パン、オリーブ油、じゃがいも、小麦粉、バター、ドレッシング、さとう	米、田いも、油、でん粉、小麦粉、さとう、油、生クリーム			
みどり				しょうが、にんにく、きりぼしだいこん、こんにゃく、とうがん、にんじん、こまつな	にんにく、バジル、たまねぎ、にんじん、パセリ、ブロッコリー、きゅうり、コーン、いちご	しいたけ、にんじん、えだ豆、だいこん、ねぎ、はくさい、こまつな、ゆず、かぼちゃ			
栄養量		E:720 P:27.0 F:26.9		E:628 P:30.8 F:19.5	E:600 P:28.0 F:17.6	E:655 P:23.6 F:26.9			
こんだて		24日 天皇誕生日ふりかえ休日	25日 ★クリスマスこんだて ・スパゲティミートソース ・クリスピーチキン ・シーザーサラダ ・クリスマスケーキ	もうすぐ冬休みです。休みの間は、ついダラダラと過ごしてしまいがちですが、規則正しい生活を心がけるようにしましょう。また、ごちそうを食べる機会が増える年末年始は、食べすぎにも注意しましょう。					
あか				ふゆ やす ちゅう 冬休み中の 食生活について ふ るさとに 伝わる食文化 を知ろう。 ゆ つくり よくかんで、 食べ過ぎを 防ごう。 や すみ中も、 早寝・早起き・ 朝ごはん！ す すんで 家の人の お手伝いを しよう。 み ンなで 食卓を囲み、 家族だんらんの 機会を。 					
き									
みどり									
栄養量		E:755 P:28.8 F:36.5							
給食の一日の基準栄養価 C=エネルギー 650Kcal P=たんぱく質 21.1～32.5g F=脂質 14.4～21.7g									

※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。