

令和2年 12月 学校給食予定こんだて表

那覇市立真嘉比小学校給食室
TEL:917-3473

こ ん だ て	12月 給食目標 ○きれいに 手をあらおう ●季節の食べ物 についてしよう	1(火) なっとう はくさいの さっぱりあえ 牛乳 麦ごはん 肉じゃが	2(水) こくとろパン いわしの パンこやき 牛乳 イタリアン サラダ 豆乳きのこ シチュー	3(木) だいがくいも 牛乳 やきそば ちゅうか サラダ	4(金) 牛乳 ブルコギどん (麦ごはん) わかめスープ
	栄養価	E 549 P 25.7 F 13.7	E 630 P 25.7 F 21.4	E 523 P 20.1 F 16.8	E 469 P 19.3 F 11.8
こ ん だ て	7(月) かきあげを のせて食べよう 牛乳 かきあげ ごもくうどん エクレア	8(火) りんご 牛乳 タコライス (麦ごはん) きのこスープ	9(水) きびなごの あまずあんかけ 牛乳 もちきびごはん けんちん汁	10(木) イカの こぼんやき 牛乳 かやくごはん いんげんの ゴマネーズあえ	11(金) 牛乳 こんがり キツネサラダ いわしの トマトに 麦ごはん かぼちゃの みそ汁
	栄養価	E 566 P 20.7 F 31.7	E 569 P 22.4 F 17.9	E 517 P 21.8 F 18.7	E 558 P 22.2 F 20.2
こ ん だ て	14(月) ぶどうゼリー 牛乳 きのこの トマトクリーム パンネ ジャーマン ポテト	15(火) こまつな サラダ 牛乳 ぶた肉の しょうがやき 麦ごはん わかめの みそ汁	16(水) チヂミ 牛乳 キムチ チャーハン きりぼし大根の ナムル	17(木) ほうれん草の ごまよごし 牛乳 手づくり ふりかけ 麦ごはん じゃがいもの そばろに	18(金)★おにぎりの日 ※主食はありません。 おにぎりを持って来てね! 牛乳 とりのピリ からやき にんじん シリシリー みかん
	栄養価	E 487 P 19.3 F 18.4	E 538 P 23.7 F 17.6	E 522 P 18.1 F 22.4	E 534 P 22.2 F 14.3
こ ん だ て	21(月)★トウンジー(冬至) こんだて あげだし豆腐 牛乳 トウンジー ジュシー はくさいの ゆずあえ	22(火) あまSUN みかん 牛乳 グリーンサラダ 麦ごはん チキンカレー	23(水) フーイリチー 牛乳 アングンスー 麦ごはん うちなー みそ汁	24(木) タンドリー サーモン 牛乳 もちきびごはん いもに	25(金)★クリスマスこんだて クリスマス ケーキ 牛乳 もみの木 ハンバーグ ピラフ ブロッコリー サラダ
	栄養価	E 592 P 22.9 F 23.6	E 581 P 19.4 F 17.8	E 550 P 27.2 F 14.9	E 500 P 27.6 F 12.4

※給食の1日の基準栄養価 E=エネルギー 650Kcal、P=たんぱく質 21.1~32.5g、F=脂質 14.4~21.7g
※食物アレルギーのある児童は、食べる前にうら面の「詳細献立表(アレルギー)」で内容を確認しましょう。
※材料・天候によって献立を変更することがあります。

欠食のお知らせ

12/1(火):5年生欠食(自然教室)
12/18(金)・21(月):6年生欠食(修学旅行等)

給食だより12月

今年12月21日 冬至は、一年で昼がいちばん短く、夜がいちばん長い日です。この日から昼が長くなり、太陽の力が復活することから、「一陽

来復」ともいわれています。「一陽来復」には、悪いことが続いていたのが、ようやく回復してよい方向に向いてくるという意味もあります。

冬至にまつわる食べ物

かぼちゃ
冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがあります。βカロテンが豊富で粘膜を

ゆず
冬至には、ゆずを入れたお風呂(ゆず湯)に入る習慣があります。ビタミンCが豊富で、風邪をひかないと言われています。

んがつく食べ物
冬至に「ん」がつく食べ物(れんこん、にんじん、きんかん、うどんなど)を食べると、運に恵まれると言われています。

もうすぐ冬休みですね。冬休み中に生活リズムが不規則になると、体調をくずしやすくなります。新年からも元気に登校できるように、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

気をつけたい 冬休みの生活習慣

<p>バランスよく3食を食べる</p>	<p>適度な運動をする</p>	<p>早起き早寝を心がける</p>
<p>手洗い・うがいをする</p>	<p>人ごみを避ける</p>	<p>冬はかぜやインフルエンザが流行しやすいです。また、新型コロナウイルス感染症にも注意が必要です。栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な休息・睡眠をとることで体の抵抗力が高まります。また、石けんを使っていねいに手を洗ったり、うがいをしたり、マスクをつけたり、人ごみを避けたりすることも重要です。</p>