



令和5年12月予定献立表



那覇市立松島小学校

TEL:917-3485

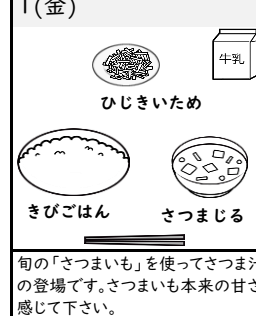
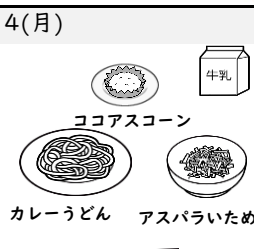
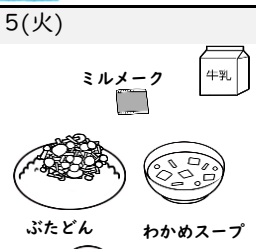
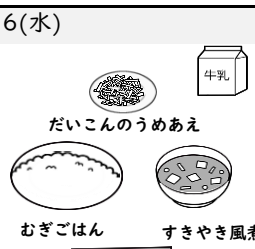
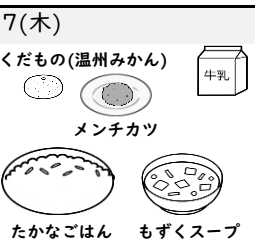
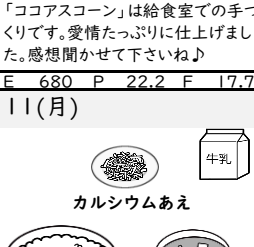
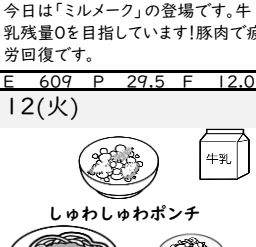
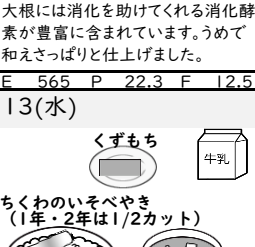
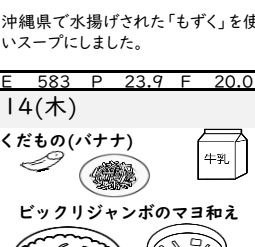
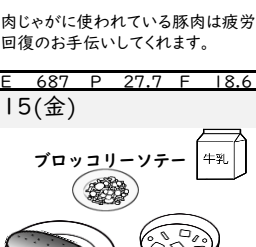
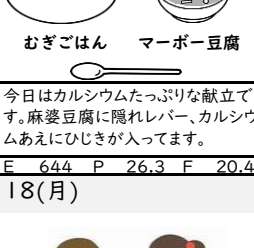
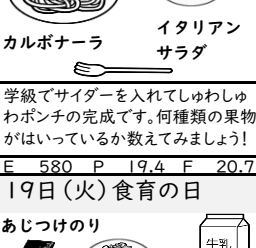
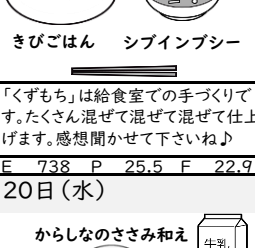
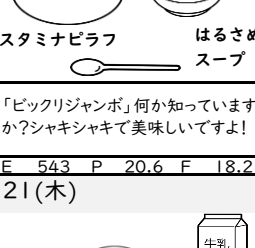
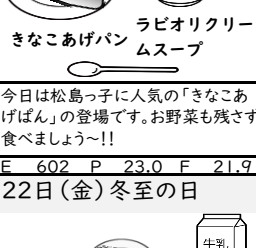
FAX:917-3485

※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	体内ではたらき
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	18.05

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

こんだて	★12月給食目標★ かぜに負けない体をつくらう!  寒さに負けない生活習慣 冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事と、適度な運動をし、十分な休息と睡眠をとります。また、手洗いうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。  かぜ予防の五奉行 				1(金)
					旬の「さつまいも」を使ってさつま汁の登場です。さつまいも本来の甘さを感じてください。
小学校	E 585 P 22.2 F 12.1				
こんだて	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)
					
小学校	E 680 P 22.2 F 17.7	E 609 P 29.5 F 12.0	E 565 P 22.3 F 12.5	E 583 P 23.9 F 20.0	E 687 P 27.7 F 18.6
こんだて	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
					
小学校	E 644 P 26.3 F 20.4	E 580 P 19.4 F 20.7	E 738 P 25.5 F 22.9	E 543 P 20.6 F 18.2	E 602 P 23.0 F 21.9
こんだて	18(月)	19日(火) 食育の日	20日(水)	21(木)	22日(金) 冬至の日
					
小学校	E 653 P 27.7 F 18.7	E 526 P 23.1 F 9.5	E 605 P 30.8 F 17.4	E 573 P 27.1 F 19.3	
こんだて	25日(月) クリスマス献立	12月26日から冬休みがはじまります。毎日規則正しい生活を送って元気に過ごしましょう! 2024年の給食開始日は、1月5日(金)です。			
		冬休みの食生活 食はずすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう 			
小学校	E 537 P 15.7 F 15.7	冬至にゆず湯とかぼちゃ 冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたふる(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。 			
こんだて	2学期前半最後の給食です。よく噛んで残さず食べましょう! また来年の給食もお楽しみに!				
	E 537 P 15.7 F 15.7				