

平成29年 12月の予定献立表

真和志学校給食センター
電話番号 917-3460

食品群	体内でのはたらき
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 栄養基準	C=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
小学	640 kcal	24.0 g	19.6 g
中学	820 kcal	30.0 g	25.1 g

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。

こ ん だ て	【栄養指導目標】『かぜをよぼうする しょくせいかつをみにつけよう』 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。これらの栄養素が不足すると、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を意識してとるように しましょう。				1(金)
	わかめのすのもの むぎごはん にくじゃが				
こ ん だ て	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)
	ささみのうめあえ にくだんご わかめごはん ニろとたまごの みそしる	ホキのしおこうじやき たきこみごはん ほうれんそうの ごまあえ	パンにウインナーをはさんで チリコンカンをかけて食べてね ウインナー チリコンカン コッペパン トマトスープ	さつまいもサラダ ミートソースパグティ (かけてたべてね)	フルーツかんてん むぎごはん ポークカレー
こ ん だ て	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
	ハンバーグのソースかけ コーンピラフ グリーンサラダ	カルフィッシュ にしよごはん (そぼろ、おひたし) さつまじり	フルーツシークサー はるさめスープ ぶたキムチどん	りんご おやこどん ハリハリサラダ	ブルーベリージャム ブロッコリー コッペパン サラダ (その他学校) あげパン ビーフシチュー (石田中・真地小)
こ ん だ て	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)
	ひじきいため きびごはん ふゆやさいのそぼろに	タマナーチャンブルー べにいもだんご きびごはん クーリジシ	ポテトのパジルソテー こくとうパン きのコスーパ	ナムル あげぎょうざのあまずあん むぎごはん あつあけの ちゅうかいいため	冬至 サバのゆずみそやき トウジンジーシュー こまつなの あえもの
こ ん だ て	25(月)	【12月欠食予定】 1日(金)・・・真和志中1、2年 5日(火)・・・真地小5年 11日(月)・・・仲井真小 11日(月)～14日(木)・・・寄宮中2年 12日(火)～15日(金)・・・松城中2年 13日(水)～15日(金)・・・松城中1年 18日(月)～21日(木)・・・石田中2年			
	クリスマス カップケーキ フライドチキン イタリアン ナポリタンパグティ				

インフルエンザ、ノロが発生しやすい時期です。
手洗い、うがいをしっかりとしましょう。

かぜを予防する4つの栄養素



12月22日(金)は 冬至 です！

冬至は、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
ひかないと言われています。寒さが厳しくなるこの時
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あります。沖縄では、
冬至のことを「トウジン」といい、田芋の入ったトウ
ジンジーシューを食べ、家族の健康と子孫繁栄を願う
風習があります。給食では、22日に「トウジンジー
シュー」を取り入れています。味わっていただきましょう。

学校給食費は、期限内に納めましょう。