

平成30年 12月の予定献立表

※食物アレルギーのある方は、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	小学	中学
エネルギー	650 kcal	830 kcal
たんぱく質	21.1~32.5g	27.0~41.5g
脂質	14.4~21.7g	18.4~27.7g

恵和志学校給食センター
電話番号 917-3460

こ だ て	3(月) にんじんシシリ	4(火) はるまき いんげんとササミサラダ やきうどん	5(水) チンジャオロース いちごゼリー コンタンスー	6(木) ろこめニハ みかん じゃがいもチーズに ほくさいクリームスー	7(金) ナムル しゅうまい むぎごはん マーボーだいこん
こ だ て	10(月) かぼちゃひきにくフライ きゅうりとしらすあえ チキンライス	11(火) チーズおから りんご わかめごはん とんじる	12(水) はいがあみハベ ブルーベリージャム ツナサラダ かぼちゃシチュー	13(木) ひじきいため さかなバジルやき むぎごはん にらたまごスー	14(金) きりほしだいこんと 7-モンクサザ むぎごはん ドライカレー
こ だ て	17(月) ちくせんに まぐろたたきあけ きびごはん レタスとアサースー	18(火) ほうれんそうおひたし てまりふりかけ むぎごはん だいこんソテー	19(水) とうふチヤンガル みかん ゆかりごはん シカムボウチ	20(木) キャベツサラダ ハーガーハベ アーモンド クリスマス キリンミナストロネ	21(金) ごもくあつやきたまご ハインゼリー はくさいごまあえ トウジンジュージュー
こ だ て	【12月欠食予定】 10日(月)~13日(木) 石田中2年 17日(月) 仲井真小	25(火) ミートボール クリスマスケーキ ほうれんそうスバゲタイ フロツコーサラダ	【栄養指導目標】『かぜをよぼうする しゃ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つくビタミン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。		
小 学 校	エネルギー 650 kcal たんぱく質 21.1g 脂質 14.4g	エネルギー 650 kcal たんぱく質 21.1g 脂質 14.4g	エネルギー 650 kcal たんぱく質 21.1g 脂質 14.4g	エネルギー 650 kcal たんぱく質 21.1g 脂質 14.4g	エネルギー 650 kcal たんぱく質 21.1g 脂質 14.4g

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。

カゼを予防する4つの栄養素

たんぱく質

脂質

ビタミンA

ビタミンC

12月22日(土)は



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、かぼちゃを食べるかぜを予防し、
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「トウジンジー」といって、田芋の入ったトウジ
ンジーを食べ、家族の健康と子孫繁栄を願う
風習があります。給食では、21日に「トウジンジー
シュー」を取り入れています。味わってください。

学校給食費は、期限内に納めましょう。

