

## 12月の予定献立表

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。

<http://www.city.naha.okinawa.jp/kakuka/kyusyokucenter/index.html>

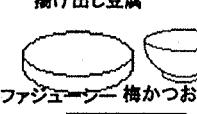
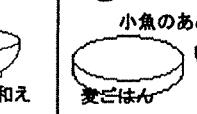
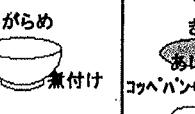
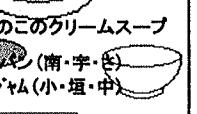
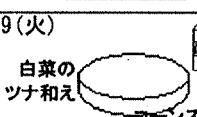
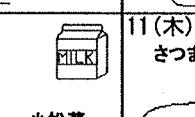
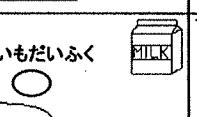
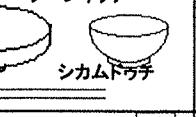
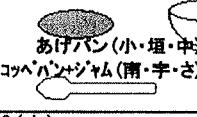
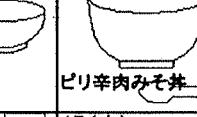
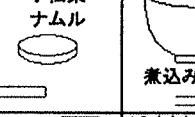
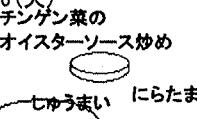
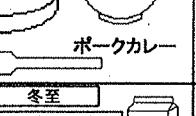
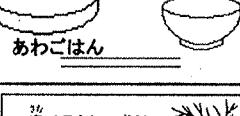
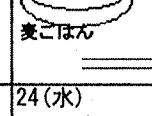
## 12月のもくひょう：かぜを予防する食生活を身につけよう



かぜを予防するためには、日頃から免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。  
そのために重要なのが、3食きちんと食べる事、適度な運動をする事、そして十分な睡眠をとることです。  
楽しみな冬休みももうすぐ。健康な体で過ごせるようにしましょう！

●12月の欠食予定●  
 1(月)小禄甫小(1年)  
 16(火)～19(金)  
 金城中2年(修学旅行)  
 17(水)小禄小特別支援  
 22(月)宇栄原小(振替)



こ ん だ て	1(月) 杏仁プリン 	2(火) 揚げ出し豆腐 	3(水) みかんの日 みかん 小魚のあめがらめ 	4(木) コールスロー きのこのクリームスープ あばらン(南・中・北) コッペパン+ジャム(小・塙・中) 	5(金) グレープフルーツ ひじき炒め 
こ ん だ て	8(月) りんご 	9(火) 白菜の ツナ和え 	10(水) あまSUN 	11(木) さつまいもだいふく 	12(金) 小禄小試食会 ナッツと魚 
こ ん だ て	15(月) フルーツ白玉 	16(火) チンゲン菜の オイスターーソース炒め 	17(水) レッドグローブ にらたまスープ 	18(木) タルタルソース せんキャベツ 白身魚フライ 	19(金) 食育の日 ほうれんそうのごまあえ 
こ ん だ て	22(月) 冬至 坦花ふれあい給食 さわらの塩焼き 	24(水) オレンジ 豚キムチ炒め 	25(木) クリスマス クリスマスケーキ グラタン 	みかん 手軽にビタミンC補給! 1歳あたり約300gのビタミンCが含まれている、 1日に2~3種類食べるのはなかなかいい量となります。 手で皮をむくだけでも栄養に富んでいます。 みかんをたくさん食べましょう。	
こ ん だ て	23(木) さわらの塩焼き ウサチ 冬至ジュース 				

今年も残りわずかですね。寒くなったかと思えば急に暑くなったりと気温の変化が起こりやすい時期です。年末年始の行事を楽しく過ごすためにも、日頃から体温管理を心がけましょう。

手洗いやうがい、上着での開節、適度な換気に気を付け、「早ね・早起き・朝ごはん」で寒さに負けないようにしましょう。

## ノロウイルスに注意

（口白イルフへの感染は空気が乾燥する冬場に流行します）

下痢・吐き気・嘔吐を主な症状としますが、腹痛・頭痛・発熱・寒気・筋肉の痛み・倦怠感など様々な症状を伴うこともあります。子どもや高齢者は重症化する場合もあり、注意が必要です。

健康な大人は感染しても症状がまったく出ない健康保菌者となることがあります。健康保菌者が調理したものを食べて感染が広がるケースが近頃増えています。家族や身近な人に気になる症状が出たら正しく対処し、早めに医療機関を受診しましょう。

食材の十分な加熱 汚物(嘔吐物)の適切な処理

\*アルコール消毒液はノロウイルスに効果がありません。ハイターなど塩素系漂白剤を塩素濃度1%に希釈して使用してください。

できるだけ生食は避け、牡蠣などのノロウイルスに汚染されている可能性の高い食材は中心まで十分に加熱して食べる。うにしましょう。



処理する人は必ずマスク、手袋を着用する  
(できればゴーグルやエプロンも)  
※顔や手袋やエプロンに直接触れない

処理が済んだら、しっかりと手洗いやうがいをして、使った物は袋を2重にして捨てましょ

★給食費は、毎月10日までに納めましょう！(給食の食材にあてる大切な費用です。納め忘れのないようお願いします。)

2014

12月

## 献立表(アレルギー)

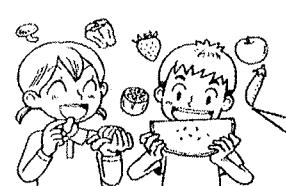
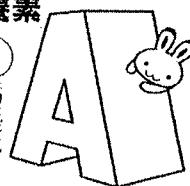
小学校給食センター  
電話 917-3459アレルギー表示義務食品：卵、乳、小麦、ソバ、落花生、エビ、カニ  
アレルギー表示推奨食品：アワビ、イカ、イクラ、オレンジ、キウイ、牛肉、クリミ、サケ、サバ、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マツタケ、モモ、ヤマイモ、リンゴ、ゼラチン、カシューなツツ、ゴマ

日	曜日	こんだけ	主な材料と体内での働き			調味料
			(あか) 血や肉 骨をつくる	(きいろ) 働く力や 体温となる	(みどり) 体の調子を ととのえる	
1月	月	あわごはん 麻婆豆腐	ぶたにく、レバー、とうふ	こめ、あわ あぶら、ごまあぶら、さとう でんぶん	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく にら はるさめ、さとう、ごまあぶら かわめ、さとう、あぶら、パー	豚肉、鶏肉、小麦 大豆 小麦、大豆 大豆
2月	火	春雨サラダ あんにんプリン クファジュー	ハム(乳、大豆) だっしゅんにゅう	こめ、あぶら あぶら、さとう、あぶら、パー	にんじん、こんにゃく、しいたけ、ねぎ さとう あぶら、さとう、でんぶん	豚肉、鶏肉、小麦 大豆 小麦、大豆 大豆
3月	水	海苔ごはん 煮付け あわごはん 小魚のあめがらめ みかん	ぶたにく、チキンアギ、あぶらあげ かつおだし とうふ、かつおだし	こめ、あわ さとう、あぶら あぶら、さとう、でんぶん	もやし、パクチイ、にんじん、うめぼし さとう あめ、ごぼう	小麦、大豆 小麦、大豆 小麦、大豆 小麦、大豆
4月	木	きなこ揚げパン(南・辛・さ) ヨッペパン(小・塩・中) ジャム(デコ大豆)(小・塩・中) きのこのクリームスープ コールスロー	だっしゅんにゅう、きなこ だっしゅんにゅう だっしゅんにゅう だっしゅんにゅう	こむぎこ、ショートニング、さとう あぶら こむぎこ、ショートニング、さとう あぶら、さとう じがいも、マーガリン(乳、大豆、豚肉) こむぎこ、生クリーム	アーモンド、ごま、水あめ、ごぼう アーモンド、ごま、水あめ、ごぼう アーモンド、ごま、水あめ、ごぼう たまねぎ、にんじん、しめじ エリンギ、マッシュルーム、パセリ	大豆 大豆 大豆 大豆、牛肉、大豆 小麦
5月	金	あわごはん 石狩汁 ひじき炒め グレープフルーツ	さけ、かつおだし ぶたにく、ひじき、だいす チキンアギ、あぶらあげ、かつおだし	こめ、むぎ じがいも あぶら、さとう	だいこん、にんじん、ながねぎ、しいたけ にんじん、にら、こんにゃく グレープフルーツ	大豆 小麦、大豆 小麦、大豆
8月	月	あわごはん シカムドクチ クーブリチー	ぶたにく、黄かもぼこ、かつおだし ぶたにく、こんぶ、チキンアギ あぶらあげ、かつおだし	こめ、むぎ あぶら、さとう	とうがん、こんにゃく、しいたけ きりぼし、だいこん、こんにゃく	小麦、大豆 小麦、大豆
9月	火	きなこ揚げパン(小・塩・中) ヨッペパン(南・辛・さ) ジャム(デコ大豆)(南・辛・さ) コーンスープ	だっしゅんにゅう、きなこ だっしゅんにゅう だっしゅんにゅう だっしゅんにゅう	こむぎこ、ショートニング、さとう あぶら こむぎこ、ショートニング、さとう あぶら、さとう マーガリン、こむぎこ 生クリーム	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム コーン、パセリ はくさい、にんじん	大豆 大豆 大豆、小麦、牛乳 大豆
10月	水	白菜のツナ和え 麦ごはん ピリ辛肉みそ丼 小松菜のナムル あまSUN	しらほなまめ、しろいんげんまめ とりにく ぶたにく、ぎゅうにく ハム(乳、大豆)	こめ、むぎ あぶら、さとう、でんぶん こま、ごまあぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ えだまめ、にんにく、しょうが こまつも、もやし あまSUN	小麦、大豆 小麦、大豆 小麦、大豆
11月	木	東込みうどん かきあげ さつまいもだいふく	ぶたにく、なると、あぶらあげ かつおだし	うどん(小麦)、あぶら さつまいも、こむぎこ、でんぶん	チングンサイ、にんじん、はくさい ごぼう、にんじん、かぼちゃ	小麦、大豆
12月	金	あわごはん 牛丼 切干大根ときさみの和え物 ナツツヒキ	ぎゅうにく、かつおだし とりにく いわし	あぶら、さとう さとう、こま、ごまあぶら アーモンド、さとう、こま、あぶら	たまねぎ、にんじん、いんげん、しめじ こんにゃく、にんにく きりぼし、だいこん、香ゆうり、にんじん かぼちゃの種	小麦、大豆 小麦、大豆
15月	月	あわごはん ボーカレー	ぶたにく、レバー、ひよこまめ	こめ、むぎ じがいも、こむぎこ、あぶら マーガリン(大豆)	たまねぎ、にんじん、ピーマン にんにく 白玉だんご(大豆)	小麦、豚肉、大豆 りんご、牛乳 大豆
16火	火	あわごはん にらたまスープ チングン葉のオイスター・ソース炒め	とりにく、とうふ、たまご、かつおだし ぎゅうにく、オイスター・ソース	こめ、あわ でんぶん あぶら、ごまあぶら、さとう でんぶん	にら チングンサイ、たまねぎ、たけのこ にんにく	鶏肉、小麦、大豆 小麦、大豆
17水	水	あわごはん すき焼き	いかたら、かつおだし ぎゅうにく、どうふ、かつおだし	こめ、むぎ あぶら、さとう	ラード、パンニ、でんぶん、こむぎこ はくさい、にんじん、ながねぎ、こんにゃく	乳、大豆、豚肉 小麦、大豆
18木	木	しらす和え レッドグローブ ハーゲーパン	しらす、チリメン だっしゅんにゅう とりにく	さとう マカロニ(小麦)、じゃがいも	さとう にんじん、たまねぎ、セロリ、ズッキーニ パンニ、こむぎこ、あぶら	小麦 小麦、鶏肉、牛乳 大豆
19金	金	あわごはん ぐだくさんみそしる ほうれんそうのごまあえ いわし旨醤油	ぶたにく、とうふ、あぶらあげ わかめ、かつおだし ごま、さとう さとう、はちみつ、でんぶん	こめ、むぎ じがいも ごま、さとう さとう	キャベツ、きゅうり ピクルス、たまねぎ、レモン果汁、赤ピーマン パンニ、こむぎこ、あぶら	りんご
22月	月	冬至ジューシー	ぶたにく、チキンアギ、かつおだし	こめ、たいめ、あぶら	にんじん、しめじ、ねぎ	豚肉、鶏肉、小麦 大豆
24水	水	ウサチ さわらの塩焼き	さわら	さとう	チングンサイ、もやし	小麦、大豆
25木	木	あわごはん ダイビーベン 豚キムチ炒め オレンジ ミートソーススパゲティー ツリーサラダ ほうれん草のグラタン クリスマスケーキ	ぶたにく ぶたにく ぶたにく ぎゅうにく、ぶたにく、レバー ハム(乳、大豆) 牛乳、チーズ、ベーコン とうにゅう	こめ、むぎ はるさめ、ごまあぶら あぶら、ごまあぶら スパゲティ(小麦)、オリーブ油、さとう トマト、パセリ、にんにく ブロッコリー、カリフラワー、コーン こむぎこ、あぶら、マーガリン、バター さとう、あぶら、米粉、水あめ でんぶん	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう しいたけ、たけのこ、しょとう はくさい、にんじん、にら トマト、パセリ、にんにく ブロッコリー、カリフラワー、コーン こむぎこ、あぶら、マーガリン、バター ほうれんそう いちご	鶏肉、小麦、大豆 小麦、大豆、豚肉 小麦、大豆、りんご 小麦、大豆、りんご 鶏肉、豚肉 小麦、大豆 小麦、大豆

## かぜに負けない体をつくる栄養素

ビ タ ミ ネ ソ  
A C

かぜが流行する季節になりました。免疫力を高めるビタミンAやコラーゲンの合成に役立ち、感染症予防に効果があるビタミンCが多い食べ物をしっかりと予防しましょう！



野菜と果物をたくさん食べよう！

みなさんは、毎日たくさん野菜や果物を食べていますか？ 野菜や果物にはビタミンやミネラルが豊富で、体の調子をととのえてくれます。1日3食、季節ごとにおいしい旬の野菜や果物を、たっぷりとお召しめしょよう。きっと体が喜びますよ！