



那覇市小祿学校給食センター
電話番号 917-3459

平成28年 12月の予定献立表

食品群	体内ではたらし
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	C=エネルギー 640 kcal	P=タンパク質 24.0 g	F=脂質 20.2 g
	中学	820 kcal	28.8 g	26.0 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	●12月の欠食予定● 9日 小祿南小1年生 12日 小祿幼稚園職員 15日 さつき小支援学級 19日 宇栄原小、垣花小 5日～8日 金城中2年(修学旅行) 12日～16日 小祿中2年(修学旅行) 19日～22日 鏡原中2年(修学旅行)		 手軽にビタミンC補給! 1個あたり約30mgのビタミンC量が含まれていて、1日に2～3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしいみかんをたくさん食べましょう。		1(木) ゴボウサラダ 麦ごはん ハヤシライス F:乳、ぎゅう肉 C: 815 P: 27.4 F: 25.8	2(金) りんご 豚キムチ炒め 麦ごはん はるさめスープ F:乳、とり肉、きぬごし豆腐、ぶたにく C: 858 P: 27.1 F: 18.3
	あ か き み ど り					
こ ん だ て	5(月) クーブイリチー はるまき 麦ごはん シカドムチ F:乳、ぶた肉、かまぼこ、こんぶ、油あげ C: 864 P: 21.9 F: 21.4	6(火) みかん ひじき炒め あわごはん 石狩汁 F:乳、さけ、みそ、ぶた肉、ひじき、だいず C: 891 P: 22.9 F: 15.9	7(水) しらす和え パインゼリー 麦ごはん すき焼き F:乳、ぎゅう肉、とうふ、チリメン C: 842 P: 28.1 F: 17.9	8(木) コッペン+りんごジャ あげパン(さつき小 小祿小、鏡原中 大福サラダ かぼちゃシチュー F:乳、とり肉、白いんげん豆、とうにゅう C: 881 P: 27.1 F: 18.1	9(金) パイパイイリチー ミートボール 麦ごはん なかみ汁 F:乳、なかつ、ぶた肉、かまぼこ、ツナ C: 849 P: 28.9 F: 18.9	
	あ か き み ど り					
こ ん だ て	12(月) もやしのナムル 大学いも(2ヶ) あわごはん マーボーとうふ F:乳、ぶた肉、豚レバー、だいず、とうふ C: 876 P: 24.3 F: 23.9	13(火) チンゲン菜の中巻いため しゅうまい あわごはん ならたまごスープ F:乳、とり肉、卵、きぬごし豆腐 C: 816 P: 27.7 F: 18.2	14(水) カルフィッシュ 和えもの 肉そぼろ 二色ごはん わかめスープ F:乳、わかめ、とうふ、ぶた肉、だいず C: 801 P: 26.2 F: 17.6	15(木) りんご カレーうどん 野菜コロッケ F:乳、ぶた肉、なると、だいず C: 859 P: 18.3 F: 20.3	16(金) オレンジ 焼肉丼 切干大根とささみの和え物 F:乳、ぎゅう肉、ささみ C: 870 P: 25.4 F: 19.3	
	あ か き み ど り					
こ ん だ て	19(月) 魚のカップ焼き 冬至ジュシー ウサチ F:乳、ぶた肉、かまぼこ、さかな、みそ C: 899 P: 20.1 F: 21.1	20(火) 白身魚フライ タルタルソース バーガーパン せんきやべつ コンソメスープ F:乳、とり肉、白いんげん豆 C: 889 P: 26.7 F: 30.1	21(水) みかん 梅かつおあえ 麦ごはん おでん F:乳、とり肉、あつあげ、こんぶ、ちくわ C: 887 P: 26.9 F: 16.1	22(木) ケーキブロッコリーサラダ ミートソーススパゲティ(かけて食べて) F:乳、ぶた肉、豚レバー、だいず、トマト C: 818 P: 20.2 F: 22.4	 早くもしつかり 手を洗おう!	
	あ か き み ど り					

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



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、日頃から体調管理を心がけましょう。手洗いやうがい、上着での調節、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。

冬至とは、1年で1番昼が短くなる日です。日本では、昔からゆず湯に入ってかぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べると風邪をひきにくくなるという言い伝えがあるからです。一方、沖縄では、冬至の日に里芋や田芋が入ったワグナーを食べます。里芋や田芋には、子孫繁栄の意味が込められており、このワグナーを食べる事で家族の健康や子孫繁栄を願う習慣があるのだそうです。

今年の冬至は21日(水)のため
19日(月)にトウジンジュシーが登場します!

★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。)