

令和2年 12月の予定献立表

※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・学校においても毎日確認してください。

食品群	体内ではたらく
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	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校	650	21.1~ 32.5	14.4~ 21.7

こ ん だ て	★リクエスト給食★ 今年5月から10月までの間 泊小で食べ残しが 少なかった上位3クラス (6-3・1-1・6-1) にリクエスト給食を きいてみました。すると 3クラスそろって ★あげパン(18日) ★おたのしみ デザート(25日) のリクエストがありました！ 12月のこんだてに入れて いるので楽しみにしてい てくださいね♪	1(火) 牛乳 ごはん タマナーチャンプルー チムシンジ	2(水) 牛乳 かやくごはん ささみのあえもの 大豆と小魚の黒糖がらめ	3(木) 牛乳 ごはん にくどうふ ひじきのあえもの	4(金) 牛乳 あみパン ポテトリョネーズ コーンスープ
あか		牛乳、豆腐、ベーコン、豚肉、 豚レバー、みそ	牛乳、鶏肉、大豆、アーモンド、カエリ	牛乳、豚肉、豆腐、ひじき	牛乳、ベーコン、チーズ、鶏肉、 スキムミルク
き		米、油、じゃがいも	米、油、ごま、はちみつ、黒糖、 アーモンド	米、さとう、油、ごま	あみパン、じゃがいも、油、 バター、小麦粉
みどり		キャベツ、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、 にんにく、しょうが、だいこん	こんにゃく、にんじん、ごぼう、椎茸、ねぎ、 ウージパウダー、ごま、キャベツ、コーン	こんにゃく、にんじん、はくさい、長ねぎ、 チンゲン菜、椎茸、ごま、キャベツ、コーン	たまねぎ、コーン、赤ピーマン、赤ピーマン、 グリーンピース、にんじん、クリームコーン
小学校		E 564 P 26.2 F 15.6	E 569 P 27.6 F 16.3	E 540 P 20.1 F 16.2	E 641 P 21.7 F 27.4
こ ん だ て	7(月) 牛乳 ごはん マーボーなす もやしのナムル	8(火) 牛乳 やきうどん れんこんチップサラダ さつまパイ	9(水) 牛乳 ごはん フーイリチー いしかり汁	10(木) 牛乳 ごはん もずくどん 具だくさんみそ汁	11(金) 牛乳 コーンピラフ チーズインハンバーグ ビーンズサラダ
あか	牛乳、豚肉、豚レバー、豆腐、みそ	牛乳、豚肉、鶏肉、わかめ	牛乳、卵、ツナ、ベーコン、さけ、みそ	牛乳、もずく、豚肉、ベーコン、 あぶらあげみそ	牛乳、ベーコン、ツナ、鶏肉、チーズ、ひよこ豆、 青えんどう豆、赤いんげん豆
き	米、油、ごま油、かたくり粉、さとう、ごま	うどん、油、さとう、さつまパイ	米、麵、油、じゃがいも	米、油、さとう、かたくり粉、じゃがいも	米、麦、オリーブ油、バター
みどり	なす、にんじん、たまねぎ、にら、椎茸、 にんにく、もやし、きゅうり	はくさい、ほうれん草、長ねぎ、たまねぎ、 にんじん、きくらげ、れんこん、キャベツ、 きゅうり、コーン、レーズン	キャベツ、にんじん、にら、だいこん、 長ねぎ、椎茸	たまねぎ、コーン、赤ピーマン、ピーマン、 とうがん、しょうが、だいこん、ごぼう、にんじん、 こんにゃく、長ねぎ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、 マッシュルーム、ウージパウダー、 キャベツ、きゅうり
小学校	E 562 P 22.4 F 17.9	E 539 P 20 F 22.1	E 580 P 25.3 F 17.4	E 566 P 21.4 F 15.8	E 619 P 24.1 F 22.2
こ ん だ て	14(月) 牛乳 ごはん 肉じゃが からしなのツナあえ	15(火) 牛乳 たかなチャーハン 魚のチリソースかけ ごまドレッシングあえ	16(水) 牛乳 ごはん ポークカレー だいこんサラダ	17(木) 牛乳 ごはん チキナーチャンプルー 豚汁	18(金) 牛乳 ★あげパン チリコンカン あまサン
あか	牛乳、豚肉、まぐろ、フレーク	牛乳、ハム、豚肉、 アラスカめぬけ、ちくわ	牛乳、豚肉、豚レバー、ハム	牛乳、豆腐、ベーコン、卵、豚肉、みそ	牛乳、きな粉、大豆、牛肉、 豚肉、ベーコン
き	米、じゃがいも、さとう、油	米、麦、ごま油、油、さとう、ごま	米、油、じゃがいも、小麦粉、 バター、生クリーム	米、麵、油、じゃがいも	コッペパン、油、黒糖、 アーモンド、さとう、じゃがいも
みどり	にんじん、こんにゃく、たまねぎ、グリーンピース、 からし菜、キャベツ、もやし	高菜漬(大豆)、コーン、たまねぎ、赤ピーマン、 ウージパウダー、長ねぎ、キャベツ、 ごま、もやし	にんにく、にんじん、たまねぎ、 ピーマン、だいこん、きゅうり	からし菜、にんじん、だいこん、 ごぼう、こんにゃく、長ねぎ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 グリーンピース、トマト、にんにく、あまさん
小学校	E 599 P 21.9 F 16.8	E 574 P 22 F 19.1	E 598 P 19.9 F 16.6	E 582 P 25.1 F 17.9	E 622 P 23 F 26.3
こ ん だ て	21(月) 冬至 牛乳 トウジンジュシー マクロカツ ごまあえ	22(火) 牛乳 ごはん ホイコーロウ ちゅうかスープ	23(水) 牛乳 ごはん 三色ごはん もずくのスープ	24(木) 牛乳 ごはん ビーフストロガノフ にんじんとキャベツのサラダ	25(金) 牛乳 スパゲティナポリタン ブロッコリーサラダ ★おたのしみデザート
あか	牛乳、豚肉、かまぼこ、まぐろ	牛乳、豚肉、みそ、卵、鶏肉	牛乳、鶏肉、豚レバー、ひよこ豆、 卵、けずりぶし、もずく、豆腐	牛乳、牛肉、豚レバー、鶏肉	牛乳、鶏肉、豚レバー、ハム
き	米、田芋、油、パン粉、ごま、さとう	米、さとう、かたくり粉、油	米、油、さとう、ごま	米、小麦粉、バター、生クリーム、油	スパゲティ、オリーブ油、さとう、 デザート
みどり	にんじん、ねぎ、椎茸、ウージパウダー、 小松菜、もやし、キャベツ	キャベツ、ピーマン、黄ピーマン、たけのこ、 にんじん、長ねぎ、しょうが、にんにく、 クリームコーン、コーン、チンゲン菜、椎茸	しょうが、にんじん、ほうれん草、 キャベツ、えのきたけ、青ねぎ	にんにく、たまねぎ、にんじん、 セロリ、マッシュルーム、 キャベツ、コーン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、 にんにく、ブロッコリー、キャベツ、 カリフラワー、赤ピーマン
小学校	E 608 P 30.2 F 19.2	E 553 P 20.9 F 16.1	E 588 P 26.9 F 19.4	E 607 P 20.3 F 18.5	E 540 P 23.5 F 18.5

12月の給食目標

「楽しい会食をしよう」

「寒さに負けない食事をしよう」

ちょっと寒くても しっかりやろう！

食事の前に空気の入れかえ

部屋のドアや窓を向め
きったままにしておくと、
部屋の空気が汚れます。
食事の前には、窓を開け
て空気の入れかえをしま
しょう。



寒さに負けない体をつくろう！

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが
大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを
確保するために、まずは3食をしっかりと食べましょう。そして栄
養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが
大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役
立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を
高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは
野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。



☆21日の
マクロカツは
沖縄県の農林
水産部水産課の
補助を受けて
県産マクロを
使った
マクロカツを
提供します！
那覇市の
市魚でもある
おいしい
マクロを
味わって
ください！