

12月のよていこんだてひょう

※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・学級においても毎日確認してください。



那覇市立泊小学校(給食室直通)
TEL・FAX 098-917-3474

学校給食の栄養基準量	小学校	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		650	21.1~32.5	14.4~21.7

12月のきゅうしょくもくひょう

- ・たのしいしょくじをしよう
- ・さむさにまけないしょくじをしよう



12月になりました。だんだんと肌寒くなり、いよいよ冬の季節がやってきます。冬も元気に過ごすためには、体の抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事と、適度に体を動かし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをして、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



こ ん だ て	2(月) ごはんのうえに「ルー」をかけてたべてね むぎごはん ふゆやさいかレー ごぼうサラダ	3(火) みかん しらすのあえもの ごはん おでん	4(水) からしなのツナあえ ひじきごはん だいずあまから	5(木) くろごまスコーン 「めん」をいれてたべてね ごもくらーめん もやしのナムル	6(金) ごはんのうえに「ぐ」をのせてたべてね ごはん ごまみそしる
小学校	E 657 P 21.5 F 20.7	E 576 P 24.5 F 16.6	E 650 P 26.5 F 24.0	E 604 P 26.2 F 18.5	E 540 P 21.9 F 14.5
こ ん だ て	9(月) ごはんのうえに「にく」「やさい」をのせてたべてね タコライス(にく・やさい) アーサじる	10(火) オレンジ マーミナーチャンプルー ごはん なかみじる	11(水) さつまポテトサラダ チキンピラフ オムレツ	12(木) だいコーンサラダ さかなのハーブやき こくとうパン ビーンズシチュー	13(金) ひじきのあえもの ごはん だいこんのそぼろに
小学校	E 546 P 23.2 F 16.8	E 521 P 23.8 F 13.8	E 600 P 20.1 F 25.4	E 731 P 31.3 F 28.6	E 535 P 20.6 F 15.9
こ ん だ て	16(月) きりぼしだいこんのちゅうかサラダ むぎごはん マーボーとうがん	17(火) なっとう おかかあえ ごはん いしかりじる	18(水) りんご にくそぼろとやさいのいためもの ゆかりごはん すましじる	19(木) 食育の日 シークワサー おしケーキ にんじんシリシリー ごこくごはん シカムドウチ	20(金) 冬至(12/21) れんこんのゆずあえ トウンジー ジュージー かぼちゃコロッケ
小学校	E 566 P 21.1 F 16.4	E 545 P 25.8 F 14.4	E 521 P 19.8 F 12.2	E 659 P 25.3 F 16.4	E 592 P 21.2 F 19.3
こ ん だ て	23(月) おんがくはっぴょうかいだいきゅう 音楽発表会代休	24(火) ほうれんそうのごまあえ グルクンのからあげ ごはん ぐだくさんみそしる	25(水) クリスマス クリスマスケーキ イタリアンサラダ トマトソーススパゲティ チキンナゲット	冬至にかぼちゃ・ゆず 冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。	ニぼ給食でも「ゆず」を「提供予定」です
小学校	E P F	E 583 P 25.6 F 18.0	E 614 P 21.2 F 25.9		

食育だより

11/18~ 3年生へ食育授業を実施しました。今回は、食べ物の3つの働きについて学習しました。「バランスの良い食事ってなんだろう?」「赤、黄色、みどりの仲間には何がある?」など、食について学習しました。おうちでもぜひお話を聞いてみてくださいね。

わたしたちの体は食べたものからできている

からだをつくる食べもの ちからを出す食べもの からだの調子をよくする食べ物

自分の体が健康であるためには、毎日の食事がとても大切。苦手なものがあっても大丈夫(^_^) 少しずつで良いのでチャレンジしてみよう♪

※材料・天候によって献立を変更することがあります。