

令和2年
12月の予定献立表

銘苅学校給食センター
TEL:917-3463
FAX:869-2601

※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。

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	21.1g～32.5g	14.4g～21.7g
	中学校	830	27.0g～41.5g	18.4g～27.7g

こ ん だ て	年末年始はたくさん食べる機会があります。肉が多めで栄養がかたよらないように、野菜もしっかり食べることが大切です。 「病」は食からふせげます。それではよいお年を~♪ 	1(火)海外で人気のみかん?	2(水)サンドイッチを作ろう	3(木)こまつなを食べて元気!	4(金)チキナーの苦味は栄養♪
		うんしゅうみかん ぶたしょうがいため ごはん ワンタンスープ	ツナサラダ スライスチーズ 食パン 白花豆シチュー	小松菜のあえもの サバの塩こうじやき クファージュシー	チキナーイリチー ごはん ゆしどうふのみそ汁
小学校		E 572 P 22.9 F 16.9	E 590 P 26.1 F 23.4	E 640 P 24.7 F 24	E 542 P 23.6 F 17.7
中学校		E 713 P 26.9 F 18.7	E 761 P 32 F 26.8	E 711 P 26.9 F 25	E 675 P 27 F 19.3
こ ん だ て	7(月)もも肉は体のどこの肉?	8(火)沖縄の食をささえる冬瓜	9(水)うちなーおんの季節♪	10(木)栄養たっぷりサラダ	11(金)沖縄の薬、チムシンジ♪
		インゲンのツナマヨあえ おぎごはん 県産和牛ももカレー	ウインナーと島野菜のチリソース パイン きのこクリームスープ コッペパン	ひじきシラスサラダ ささみカツ ウッチンライス	味付きのり にんじんシリシリ あおなごはん チムシンジ
小学校		E 653 P 25.7 F 21.5	E 574 P 22.5 F 23.4	E 553 P 22.9 F 17.1	E 491 P 19.7 F 14
中学校		E 822 P 30.5 F 24.1	E 633 P 24.7 F 17.1	E 663 P 28.4 F 18.5	E 625 P 23.4 F 15.2
こ ん だ て	14(月)豆乳は豆のちち!?	15(火)ピーマンを食べる工夫	16(水)腸をととのえてカゼ予防	17(木)旬のりんごでカゼ予防	18(金)アーモンドの栄養パワー
		チーズおから シンジャオロース ごはん はくさいの豆乳煮	ジョア ストロベリー トマトオムレツ かぼちゃシチュー なかよしパン	りんご うどん(個) 野菜かきあげ カレーうどん	ブロッコリーアーモンドあえ 厚揚げ肉みそそばろ井 おぎごはん
小学校		E 490 P 18.2 F 13.7	E 510 P 19.7 F 22.4	E 547 P 18.1 F 20.4	E 596 P 22.3 F 23.7
中学校		E 623 P 21.4 F 15	E 709 P 26.3 F 27.7	E 629 P 20.7 F 21.8	E 753 P 26.1 F 27.1
こ ん だ て	21(月)沖縄みかん。あまさん♪	22(火)そうめんのような春雨	23(水)栄養満点の島にんじん	24(木)チキナーの仲間の高菜	25(金)お米ケーキを味わおう
		あまSUNみかん 県産和牛サイコロステーキ おぎごはん やさいスープ	春雨サラダ(卵入り) かぼちゃと豆のサラダ 島キャロットスープ こくとうパン	ごぼうサラダ いわしのトマト煮 高菜たきこみごはん	米粉クリスマスケーキ コーンサラダ 星のコロッケ トマトスパゲティー
小学校		E 594 P 25.7 F 20.8	E 571 P 20.7 F 18.6	E 625 P 24.3 F 23.4	E 613 P 20.2 F 25.4
中学校		E 774 P 22.5 F 43.2	E 768 P 26.5 F 22.3	E 711 P 26.3 F 25.5	E 692 P 23 F 26.8

★12月の給食目標★
カゼを予防する食生活を身につけよう



寒くなる冬です。厚着をして寒さをしのぐのもいいですが、食事で体の中からぽかぽか温かくすることもできます。カゼの予防にもなるのでおすすめです。

①良質なたんぱく質で免疫機能を高めよう

たんぱく質は筋肉だけでなく、「血」「骨」「ホルモン」そして「免疫物質」の材料となります。魚、卵、豆、チーズなどがあります。特に免疫機能を正常に保つDHAやEPAが豊富な魚(サバ、さんま、鮭など)がおすすめです。

②色のこい野菜を食べよう

カゼのウィルスは口や鼻のねんまくから入ります。色のこい野菜にはねんまくを丈夫にしてくれる「ビタミンA」が多くふくまれています。おススメ食品:ほうれん草、にんじん、かぼちゃなど

卵、乳、小麦アレルギーの子どもたちでも食べられるクリスマスケーキです♪
友達みんなで同じケーキをたのしみましょう♪



12月使用予定の加工食品や食材の産地に関しては、那覇市教育委員会ホームページの「銘苅学校給食センター」でのご確認をよろしくお願いいたします。