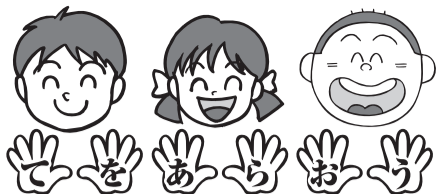


12月の予定献立表



豊見城幼	105	ゆたか幼	154	豊崎小	913
とよみ幼	113	豊見城小	569	ゆたか小	628
長嶺幼	70	とよみ小	725	豊見城中	850
座安幼	116	長嶺小	564	長嶺中	624
上田幼	94	座安小	465	伊良波中	809
伊良波幼	77	上田小	764	給食センター	50
豊崎幼	127	伊良波小	710	合計	8,527

学校給食の栄養基準量	エネルギー	たんぱく質	脂肪
小学校	640kcal	24g	20.3g
中学校	820kcal	30g	29.6g

②…アレルギー対象原材料を含みます。

卵…卵	オ…オレンジ	乳…乳及び乳製品	ア…アーモンド	牛…牛	肉	ア…アサリ	り…りんご
ピ…落花生(ピーナツ)	麦…小麦	ゼ…ゼラチン	や…やまいも	ご…ごま	豆…大豆	エ…エビ	
鶏…鶏肉			か…かぶ・ナツメ	マ…マンゴー	豚…豚肉	イ…イカ	
			も…もも	パ…パイン	さ…さば	カ…カニ	

材料と体内でのたらしき

赤の食品	血や肉や骨をつくる。
黄の食品	働く力や体温となる。
緑の食品	からだの調子をととのえる。

12月の栄養指導目標 冬の栄養

冬は、寒さが厳しく空気が乾燥すると風邪やインフルエンザのウイルスが活発になります。ウイルスが体内に入っても風邪をひく人とひかない人がいます。これは、その人が持っている抵抗力などに関わっているからです。抵抗力を高めるには、栄養バランスの良い食事をとることで。

炭水化物、脂質、蛋白質、無機質、ビタミンの五大栄養素をしっかりととりましょう。



夜型のひとは 体脂肪がたまりやすい

私たちのからだは、日中に交感神経が強く作用して、活動しやすいようになっています。そして、夜間は副交感神経の働きが強くなり、からだを休めるように作用します。このため、夜間にエネルギーを過剰に摂取すると、余った分は容易に脂肪として蓄積されやすいのです。現在の日本の社会は、生活のリズムが夜にずれ込んでいますが、夜遅くなったら食べ物や飲み物に手をださないようにすることが大切です。



冬休みは夜遅くまで起きることが多くなります。気をつけよう!

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)
	フルーツみつ豆 ⑦パ、も、り、豆 牛乳 ごはん ピーズカレー ⑦豚、鶏、牛、豆、麦、乳、り、せ	大根のオイスターソース炒め ⑦鶏、豆、麦、みかん 牛乳 ごはん 魚ソーメン汁 ⑦麦、豆、豚、鶏、り	アスパラソテー ⑦麦、豆 ココア揚げパン (豊見城小、とよみ小、長嶺小)⑦豆、麦、乳 コッパン+ブルーベリージャム ⑦麦、豆、乳 (幼稚園、中学校、ゆたか、上田、豊崎、座安、伊良波) ヌードルスープ ⑦麦、豆、豚、鶏、乳、り	ひじきの佃煮 ⑦豆、麦、ご オレンジ ⑦オ 牛乳 ごはん すき焼き風煮 ⑦麦、豆、豚、牛、鶏	ミートボール豚豚風 ⑦鶏、豆、麦、豚、牛、ご 牛乳 ごはん 春雨スープ ⑦豆、麦、鶏、豚、り
	赤 牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、かんてん大豆、レッドキドニー、赤えんどう豆 黄 こめ、むぎ、じゃがいも、マカリ、大豆油 緑 にんじん、たまねぎ、黄もも缶、みかん、りんご、濃縮還元ジュース、パン、青豆	赤 牛乳、鶏肉、厚揚げ、魚そーめん 黄 こめ、大豆油、三温糖 緑 大根、人参、チンゲン菜、木くらげ、干しいたけ、ねぎ、みかん、しょうが、にんにく	赤 牛乳、脱脂粉乳、きなこ、とりにく、白カマボコ 黄 こむぎ、三温糖、大豆油、ブルーベリージャム、ショートニング、スバゲティ、マカリ 緑 にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、グリーンアスパラ、マッシュルーム	赤 牛乳、豚にく、とうふ、ひじき、高野豆腐、いとけずり 黄 こめ、三温糖、大豆油、水あめ、ごま 緑 にんじん、白菜、パクチョイ、長ねぎ、ゆかり、しらたき、おろしにんにく、オレンジ	赤 牛乳、鶏肉、ぎゅうにく、ぶたにく、絹厚揚げ 黄 こめ、はるさめ、でんぶん、パンコ、三温糖、ごま油、大豆油 緑 干しいたけ、パクチョイ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、たけのこ、しょうが
	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
	せん切りイリチー ⑦豚、鶏、麦、豆、り 牛乳 ごはん ゆし豆腐 ⑦豚、鶏、豆、麦、り	ひじき炒め ⑦鶏、豆、麦、り、豚 牛乳 ごはん さつま汁 ⑦鶏、豆、麦	魚フライ ⑦豆、麦 牛乳 ごはん にくじゃが ⑦豚、鶏、麦、豆、牛、り	デークニブシー ⑦豆、麦、鶏 牛乳 ごはん アーサ汁 ⑦豆、麦、豚、鶏、り	ぎょうざ ⑦豚、鶏、豆、麦、ご (幼~4年1ヶ 5年~中2ヶ) 牛乳 ごはん マーボ大根 ⑦豆、麦、せ、牛、ご、り、豚
	赤 牛乳、豚肉、かまぼこ、こんぶ、ゆしとうふ 黄 こめ、大豆油、三温糖 緑 にんじん、干切大根、こんにゃく、ねぎ、ミニトマト	赤 牛乳、とりにく、豆腐、豚肉、ベーコン、ちきあぎ、大豆、薄揚げ、ひじき、みそ 黄 こめ、大豆油、三温糖、里芋 緑 にんじん、だいごん、長ねぎ、こんにゃく、もやし	赤 牛乳、豚肉、油あげ、カジキ 黄 こめ、大豆油、小麦粉、パン粉、でんぶん、じゃがいも 緑 にんじん、たまねぎ、青まめ、糸こんにゃく、おろしにんにく	赤 牛乳、あおさ、厚揚げ、白かまぼこ、とりにく、みそ 黄 ごはん、大豆油、でんぶん、三温糖 緑 にんじん、こまつな、だいごん、とうがん	赤 牛乳、豚にく、とうふ、とりにく、みそ 黄 こめ、大豆油、ごま油、でんぶん、小麦粉 緑 にんじん、大根、干しいたけ、チンゲン菜、たけのこ、しょうが、キャベツ、にら、玉ねぎ
	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)
	ごま菓子 ⑦豆、ご、麦、せ 牛乳 カレーうどん 温野菜ドレッシング ⑦豚、鶏、麦、豆、牛、乳、り、せ ⑦麦、豆、鶏	中華ポテト ⑦豆、麦、ご 幼小2個 中3個 牛乳 ごはん 八宝菜 ⑦豆、麦、豚	ひじきサラダ ⑦豆、ア、も、り 牛乳 黒米パン 白菜のクリーム煮 ⑦豆、麦、鶏、豚、乳、り	シマナーチャンプルー ⑦麦、豆、乳、豚 牛乳 味付けもずく ⑦豆、麦、ご ごはん シカムドゥチ ⑦豆、麦、豚	きびごのから揚げ ⑦豆、麦 牛乳 冬至ジュシー (中学校) ⑦豆、麦、豚、鶏、り ひじきジュシー (幼、小)⑦豆、麦、鶏 肉汁 ⑦豚、麦、豆
	赤 牛乳、豚肉、脱脂粉乳、しらすぼし 黄 うどん、大豆油、マカリ、じゃがいも、小麦粉、ごま、黒糖粉末、マッシュマロ、玄米フレーク、はちみつ 緑 にんじん、たまねぎ、パクチョイ、長ねぎ、赤ピーマ、プロッコリー、かぼちゃ、おろしにんにく	赤 牛乳、豚肉、なると 黄 こめ、大豆油、三温糖、でんぶん、さつまいも、ごま 緑 にんじん、たまねぎ、白菜、パクチョイ、ヤングコーン、たけのこ、きくらげ、生しいたけ、しょうが、にんにく	赤 牛乳、とりにく、脱脂粉乳、チーズパウダー、ひじき、ツナ缶 黄 パン、小麦粉、マーガリン、生クリーム、アーモンド、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも 緑 にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、白菜、プロッコリー、きゅうり、キャベツ、にんにく	赤 牛乳、豚にく、ベーコン、ツナ缶、豆腐、カマボコ、もずく 黄 こめ、大豆油、三温糖 緑 大根、干しいたけ、こんにゃく、にんじん、もやし、からし菜、しょうが	赤 牛乳、豚肉、ちきあぎ、こんぶ、みそ、きびご、とりにく、油あげ、ひじき 黄 こめ、田いも、小麦粉、大豆油、でんぶん 緑 にんじん、干しいたけ、ねぎ、だいごん、ニンニク葉、ごぼう、たけのこ、こんにゃく

25(月) コロコロソテー
⑦無
グリスマスケーキ
ウッチャンライス トマトと卵のスープ
星型ハンバーグ ⑦卵、鶏、豚、り、豆、麦
⑦豆、鶏、豚

赤	牛乳、絹厚揚げ、ウィンナー、わかめ、鶏肉、卵、豚肉
黄	こめ、こむぎ、ココアパウダー、でんぶん、三温糖、米粉、大豆油
緑	トマト、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、玉ねぎ、スイートコーン、プロッコリー、えのき草、こまつな

年末年始の行事食

子どもたちの楽しみにしている冬休みが始まります。1年の節目を迎えるこの休みには、日本に古くから伝わる食文化にふれたり、親戚など久しぶりに会う人たちと食事をしたりする機会もあることでしょう。子どもといっしょに料理を作ったり、普段とは違うゆったりとした雰囲気での食事を楽しんだりできるのもいいですね。

洋風料理が好まれる昨今ですが、年越しそばやおせち料理、お雑煮など、地域に伝わる年末年始の行事食は、時代が変わっても子どもたちに伝えていきたいものだと思います。

行事食 年末年始の行事食

1月の給食開始は9日(火)からです!

※学校給食は皆さまの納める給食費からつくられます。毎月10日までに納めましょう。
★材料、天候、その他の都合により献立変更する場合があります。