



12月の予定献立表

◇学校別内訳◇	豊崎小	954
豊見城小	630	ゆたか小 684
とよみ小	709	豊見城中 851
長嶺小	551	長嶺中 634
座安小	508	伊良波中 849
上田小	792	給食センター 50
伊良波小	708	とよむ教室 12
	合計	7,939

学校給食の養分基準量	エネルギー	たんぱく質	脂肪
小学校	650kcal	26.8g	18g
中学校	830kcal	34.3g	23.1g

ア…アレルギー対象原材料を含みます。	ア…アーモンド	牛…牛	ア…アサリ	り…りんご
卵…卵	オ…オレンジ	乳…乳及び乳製品	豆…大豆	エ…エビ
ピ…落花生(ピーナツ)	麦…小麦	ぜ…ゼラチン	豚…豚	イ…イカ
鶏…鶏肉			さ…さ	バ…バナナ

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月栄養目標

～冬の栄養～

寒さに負けないための食品

冬の食べもののとり方

寒さに負けない体をつくらう!

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ちます。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。

どんな食べ物をとればいいの?

たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。

炭水化物 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。

ビタミンA・C 皮膚や鼻、のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。

冬休み中もバランスよい3食の食事・生活リズムを守って、健康に新年を迎えましょう!

冬休みの元気に過ごすための10が条

- こまめな手洗い** 風邪予防の基本は、せっけんでしっかりと手を洗うことです。外から帰ってきた時には、うがいを忘れずに。
- 早寝・早起き** 朝ごはん 長い休みは生活リズムが乱れがちです。早寝・早起き、朝ごはんを食べて1日をスタートさせましょう。
- 1日3回の食事を欠かさず** 朝・昼・夜の食事を毎日同じ時間に取ることで、生活のリズムが整いやすくなります。
- いろいろな食材をバランスよく食べる** 主食・主菜・副菜をそろえて、栄養のバランスがよくなります。
- 食事はよくかんで、ゆっくり食べる** よくかんで食べると満足感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。
- 冬が旬の野菜を取り入れる** 冬が旬の野菜には、体を温めたり、風邪を予防したりする働きがあります。
- ふるさとに伝わる食文化を知る** 年末年始は伝統行事が多くあります。家庭や地域に伝わる食文化に目を向けてみましょう。
- おやつをグラグラと食べない** おやつは食べる時間と量を決めて、お皿にとって食べるようにしましょう。
- 元気に体を動かす** 寒いからと部屋の中ばかりにいないで、外に出て体を動かし、体力をつけましょう。
- 家族や仲間と共に食卓を囲む** 会話を楽しみながら一緒に食事をすることで、機会を増やしましょう。

Q. だいこんの中で一番辛みがあるのはどの部分?

①上の方
②真ん中
③先の方

答え: ③先の方
だいこんは全体的に辛みがありますが、辛み成分は根の先端に多く含まれています。そのため、先端ほど辛みが強くなります。

給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします。

2(月)	あべかわいも ⑦豆、ア ごはん 豚肉としらたき炒め ⑦麦、豆、豚	3(火)	ピーズサラダ ⑦乳、麦、豆、ご ごはん 厚揚げのカレー炒め煮 ⑦麦、豆、鶏、豚、牛	4(水)	ジャーマンポテト ⑦豆、鶏、豚 ごはん コッペパン ⑦麦、豆、乳 白菜のクリーム煮 ⑦乳、麦、豆、鶏、豚、リ	5(木)	さんまゆずみそ煮 ごはん おでん ⑦鶏、麦、豆	6(金)	はるまき ⑦麦、豆、鶏、豚、ご ごはん 豆腐チゲ ⑦麦、豆、鶏、豚、ご
赤	牛乳、豚肉、あつあげ、きなこと	赤	牛乳、鶏肉、あつあげ、えんどうまめひよこまめ、いんげんまめ、チーズ	赤	牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、ウイパー	赤	牛乳、鶏肉、ボール天、あつあげ、ちくわ、さんま、みそ	赤	牛乳、とうふ、豚肉、鶏肉
黄	こめ、三温糖、さつまいも、大豆油、アーモンド、黒糖	黄	こめ、大豆油、三温糖、でんぷんごまドレッシング	黄	こむぎこ、グラニュー糖、マーガリン、大豆油、ショートニング、生クリーム、じゃがいも	黄	こめ、じゃがいも、三温糖、大豆油、さとう、米粉	黄	こめ、大豆油、ごま油、はるまき、でんぷん
緑	たまねぎ、にんじん、白菜、チンゲンサイ、ごんにゃく、にんにく	緑	大根、にんじん、たまねぎ、チゲソウ、シイタケ、アノコ、キャベツ、あお豆、にんにく	緑	しいたけ、にんじん、たまねぎ、白菜、チンゲンサイ、しめじ、にんにく	緑	だいこん、ごんにゃく、にんじん、しょうが、ゆず	緑	にんじん、白菜、青菜、しいたけ、にら、コンニャク、しょうが、たまねぎ、にんにく、もやし、しいたけのこ、キャベツ、きくらげ
9(月)	いわしフライ ⑦麦、豆 ごはん キムチスライス肉じゃが ⑦乳、麦、豆、り、さ、豚	10(火)	チンジャオロース みかん ごはん 肉団子スープ ⑦麦、豆、鶏、豚、り	11(水)	スクランブルエッグ ココア揚げパン ⑦乳、麦、豆 (伊良波小・上田小・ゆたか小) コッペパン ⑦乳、麦、豆(とよみ小・長嶺小・豊見城小・座安小・豊崎小・中学校) ミネストローネ ⑦豆、豚	12(木)	ひじきの彩り炒め ⑦麦、豆、鶏、豚、り ごはん 大根のごまみそ煮 ⑦麦、豆、鶏、ご	13(金)	肉そぼろ ⑦麦、豆、鶏、豚、ご ごはん じゃがいものみそ汁 ⑦豆、豚
赤	牛乳、豚肉、あつあげ、チーズ、いわし	赤	牛乳、鶏肉、ぶたにく	赤	牛乳、脱脂粉乳、ベーコン、豚肉、たまご	赤	牛乳、とりにく、あつあげ、みそ、ひじき、だいず	赤	牛乳、豚肉、みそ、とりにく、とりレバー、高野豆腐
黄	こめ、じゃがいも、大豆油、三温糖、小麦粉、パン粉	黄	こめ、三温糖、砂糖、でんぷん、大豆油、ごま油、はるまき	黄	こむぎこ、グラニュー糖、大豆油、三温糖、ショートニング、じゃがいも、ミルク	黄	こめ、三温糖、ごま、ねりごま、大豆油	黄	こめ、じゃがいも、三温糖、ごま、大豆油
緑	白菜、にんじん、たまねぎ、白菜キムチ、ごんにゃく	緑	ピーマン、たまねぎ、にんじん、にんにく、みかん、しょうが、たけのこ、ごぼう、白菜、しいたけ	緑	たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ、トマト、チゲソウ、ピーマン、にんにく	緑	だいこん、にんじん、コンニャク、もやし、しょうが、ピーマン、あお豆	緑	たまねぎ、にんじん、ゴボウ、コンニャク、チゲソウ、しょうが、あお豆
16(月)	ごまがし ⑦麦、豆、ご、ア、ゼ、豚 煮込みうどん ひじきのツナあえ ⑦麦、豆、鶏、豚、牛、り	17(火)	マーミナー チャンプルー ⑦麦、豆、豚 ごはん もずくのみそ汁 ⑦豆	18(水)	フルーツヨーグルト ⑦乳、豆、パ、も、り ごはん チキンカレー ⑦乳、麦、豆、鶏、豚、牛、ゼ、り	19(木)	グンボーイリチー ⑦麦、豆、豚、り、鶏 ごはん チムシンジ汁 ⑦豆、豚	20(金)	きびなごの トゥンジーシューシー ⑦麦、豆、鶏、豚、り (伊良波小・上田小・ゆたか小) ひじきごはん ⑦麦、豆、鶏 (とよみ小・長嶺小・豊見城小・座安小・豊崎小・中学校) 沖縄風みそ汁 ⑦麦、豆、豚
赤	牛乳、鶏肉、油あげ、なると、ひじきツナ	赤	牛乳、豚肉、ポークソーセージ、あつあげ、もずく、わかめ、みそ、豆腐	赤	牛乳、鶏肉、だいず、脱脂粉乳、ヨーグルト	赤	牛乳、豚肉、豚レバー、みそ、かまぼこ	赤	牛乳、豚肉、ちきあげ、とうふ、わかめ、ポーク、きびなご、ひじき、鶏肉、うすあげ
黄	うどん、三温糖、大豆油、ごま、エッグマヨネーズ、アーモンド、コーンフレーク、マッシュマロ	黄	こめ、大豆油	黄	こめ、じゃがいも、マーガリン、大豆油、小麦粉、カサネレ	黄	こめ、じゃがいも、三温糖、大豆油	黄	こめ、田芋、大豆油、でんぷん、小麦粉、ごま、砂糖
緑	にんじん、たまねぎ、チゲソウ、白菜、ねぎ、きゅうり、大根、にんにく	緑	もやし、キャベツ、にんじん、からしな、ねぎ、えのきたけ、チゲソウ、にんにく	緑	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、あお豆、もも、パイ、りんご、ナタデココ、にんにく	緑	にんじん、ねぎ、大根、ごぼう、こまつな、しょうが	緑	にんじん、しいたけ、ねぎ、こまつな、だいこん、コンニャク
23(月)	炒めキャベツ スライスチーズ ⑦乳 タコスミート わかめスープ ⑦麦、豆、鶏、豚、り ごはん	24(火)	厚揚げと豚肉の柳川風 ⑦卵、麦、豆、豚、ご ごはん 魚ソーメン汁 ⑦麦、豆	25(水)	アスパラソテー ⑦麦、豆、豚 クリスマス米粉ケーキ ⑦豆 ごはん ハッシュドチキン ⑦乳、麦、豆、鶏、豚、牛、り、ゼ				
赤	牛乳、ぶたにく、とりにく、高野豆腐、大豆、チーズ、わかめ	赤	牛乳、豚肉、あつあげ、たまご、魚ソーメン、もずく	赤	牛乳、鶏肉、だいず、脱脂粉乳、豚肉、豆乳				
黄	こめ、大豆油、でんぷん、ごま、ごま油	黄	こめ、ごま油、大豆油、三温糖	黄	こめ、大豆油、こむぎこ、マーガリン、生クリーム、米粉、ショートニング、植物油				
緑	たまねぎ、にんじん、ピーマン、大根、トマト、キャベツ、にんにく、キャベツ、しいたけ、ねぎ	緑	ゴボウ、たまねぎ、チンゲンサイ、大根、しいたけ、しょうが、にんじん、ねぎ	緑	シイタケ、玉ねぎ、マッシュルーム、人参、トマト、にんにく、シイタケ、アノコ、アスパラ、タケノコ、コンニャク、イモ				

冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう

※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。