

天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります。

献立名	12月の栄養指導目標 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。				1(水) 久辺中2・3年 屋部中2年欠食 牛乳 茎わかめの和え物 わかさぎのクッチンあげ 焼きうどん		2(木) 久辺中2・3年久辺小6年 屋部中2年欠食 牛乳 オレンジ ゆでたまご キーマカレー ナッツサラダ		3(金) 久辺中3年久辺小6年 屋部中2年欠食 牛乳 柿 ツナパテ ささみチーズフライ ふたごパン みそラトウユ	
	6(月) 牛乳 フルーツ白玉 チンジャオロース キムチ炒飯 滝川市産新米献立！！		7(火) 牛乳 みかん ほうれん草のじゃこ和え 鯖の蒲焼き 麦ごはん 豆腐とえびの旨煮		8(水) 牛乳 ミックスナッツ チョコバナナケーキ コールスローサラダ スパゲッティナポリタン		9(木) 瀬喜田幼 瀬喜田小6年欠食 牛乳 オレンジ わかめの中華和え 小籠包 麦ごはん 麻婆冬瓜		10(金) 瀬喜田小6年欠食 牛乳 チリコンカン 魚のホワイトソースかけ あみパン ポトフ	
献立名	13(月) 牛乳 オレンジ ブロッコリーソテー 洋風卵焼き チキンライス		14(火) 牛乳 カップもずく 野菜の納豆和え きびなごのから揚げ わかめごはん 肉じゃが		15(水) 牛乳 元気ヨーグルト ごまココアマシュマロ 棒々鶏 海鮮焼きそば		16(木) 瀬喜田幼・東江幼欠食 牛乳 みかん ひじきの佃煮 豚肉と野菜の生姜炒め 麦ごはん 豆腐のみそ汁		17(金) 牛乳 野菜サラダ 鯖のカレー焼き スライスチーズ バーカーハウスパン レンズ豆のスープ トルコ風鯖サンドにしよう！	
	20(月) 牛乳 みかん 麩イリチー グルクンのから揚げ 冬至ジュシー 第3木曜「琉球料理の日」にやせて冬至(12/22)献立		21(火) 牛乳 もやしと茎わかめの和え物 豆腐のじゃこあんかけ 玄米ごはん 冬瓜のみそ煮		22(水) 牛乳 オレンジ ビーンズサラダ 南瓜コロッケ スパゲッティペパロンチーノ		23(木) 牛乳 チーズ大福 ①麦ごはん ②野菜炒め・肉炒め ①②の順に配膳 ピビンパ ワカメスープ		24(金) クリスマスデザート 牛乳 ブロッコリーサラダ ミートオムレツ 黒糖パン 野菜と牛肉のスープ ㊦クリスマス献立	
今月のうちな一行食事 20日 冬至献立 冬至をウチナーグチで「トゥンジー」といい、この頃から寒さが厳しくなります。沖縄では冬至にご先祖様へ田芋の「トゥンジージュシー」を供え、家族の健康と繁栄を願ったあと、みんなでいただきます。		「名護市産の食材」を学校給食へ使用しています。12月は「豚肉、鶏肉、豆腐、卵、パパイア、冬瓜、きゅうり、にら、シークワーサ果汁」を使用する予定です。		12/6(月) 滝川市産新米献立の日 名護市の名護市市制50周年並びに友好親善都市盟約30周年を記念して、北海道滝川市より新米を頂きました。 ありがとうございます。				勤労感謝の日 東江小学校2年生から、勤労感謝の日によせて、すてきな贈り物をいただきました。ありがとうございます。これからもおいしい給食づくりがんばります！ ありがとう		