



12月の予定献立表



学校給食摂取基準
 ○エネルギー 650kcal(小学生)
 ○エネルギー 830kcal(中学生)
 ○たんぱく質 (小中共通)
 摂取エネルギー全体の13~20%
 ○脂質 (小中共通)
 摂取エネルギー全体の20~30%

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



<p>献立名</p> <p>早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。冬は新型コロナウイルスだけではなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。</p>	<p>1(水)</p> <p>みかん</p> <p>揚げ豆腐の生姜あんかけ</p> <p>大根めし</p> <p>しめじ和え</p>	<p>2(木)</p> <p>アーモンド</p> <p>ナムル</p> <p>海鮮チャプチェ</p> <p>麦ごはん</p> <p>キムチスープ</p>	<p>3(金)</p> <p>カラフルポテト</p> <p>冬野菜とかじきのパスタ</p> <p>ひよこ豆サラダ</p>	
<p>6(月) 緑風学園欠食</p> <p>ゆで卵</p> <p>紅芋のカップケーキ</p> <p>麦ごはん</p> <p>冬野菜カレー</p>	<p>7(火)</p> <p>大根とくるみのサラダ</p> <p>魚のピザソース焼き</p> <p>黒糖パン</p> <p>白菜のクリームスープ</p>	<p>8(水)</p> <p>くだもの</p> <p>ショーロンボー</p> <p>たまごチャーハン</p> <p>ごぼうナッツ</p> <p>名護市の友好親善都市、北海道の滝川市より頂いたお米を使用しています</p>	<p>9(木) ひるぎ学園・幼稚園欠食</p> <p>みかん</p> <p>もずく酢</p> <p>イカとにんにく葉炒め</p> <p>麦ごはん</p> <p>チムシンジ汁</p>	<p>10(金)</p> <p>バナナ</p> <p>きびなごの磯辺揚げ</p> <p>焼きうどん</p> <p>じゃがいもの辛子和え</p>
<p>13(月)</p> <p>ミルクかりんとう</p> <p>茎わかめの和え物</p> <p>麦ごはん</p> <p>すき焼き煮</p>	<p>14(火)</p> <p>ナッツサラダ</p> <p>ほうれん草と豆のオムレツ</p> <p>コッパン</p> <p>貝だくさんポトフ</p>	<p>15(水)</p> <p>みかん</p> <p>タピオカウプサー</p> <p>沖縄焼きそば</p> <p>スーナー</p>	<p>16(木)</p> <p>オレンジ</p> <p>ごまじゃこサラダ</p> <p>わかさぎのりんごソースかけ</p> <p>麦ごはん</p> <p>きのこストロガノフ</p>	<p>17(金)</p> <p>4回目の県産お菓子の無償提供です。</p> <p>焼きショコラ</p> <p>ポテトカップグラタン</p> <p>シーフードピラフ</p> <p>アスパラソテー</p>
<p>20(月)</p> <p>温州みかん</p> <p>いとこ煮</p> <p>鯖のゆず味噌煮</p> <p>麦ごはん</p> <p>たぬき汁</p> <p>冬至(日本)献立</p>	<p>21(火) 稲田小欠食</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ほうれん草とコーンソテー</p> <p>魚のハーブ焼き</p> <p>くるみパン(クリスマスver)</p> <p>ミネストローネ</p> <p>冬至(沖縄)献立</p>	<p>22(水)</p> <p>みかん</p> <p>イカゲソのから揚げ</p> <p>冬至じゅうしい</p> <p>大根のうっちゃん漬け</p> <p>冬至(沖縄)献立</p>	<p>23(木)</p> <p>大豆がらめ</p> <p>タコライス(ごはん・具)</p> <p>もずくスープ</p>	<p>24(金)</p> <p>Merry Christmas</p> <p>クリスマスケーキ</p> <p>フィレオチキン</p> <p>クリームパンネ</p> <p>クリスマスサラダ</p> <p>クリスマス献立</p>

風邪をひかない
丈夫な体を
つくるろう！

意識してとりたい栄養素と多く含む食品

● 体力をつける

たんぱく質

魚介類、肉類、大豆・大豆製品、卵、牛乳・乳製品

● のどや鼻などの粘膜を保護する

ビタミンA

ウナギ、ギンダラ、レバー、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草

● 血行をよくする

ビタミンE

アーモンド、ピーナッツ、ひまわり油、サケ、ツナ缶、かぼちゃ、モロヘイヤ

● 免疫力を高める

ビタミンC

野菜、いも類、くだもの、果物

名護市で作られた食材！

- にがな菜・葉ねぎ
- 鶏肉・豚肉・卵・ピーマン
- にら・豆腐・もやし
- シークウサー・からし菜
- こみかん・生姜

給食では名護市産や県産の食材を中心に使用し給食に提供しています。

