

令和7年

12月

東江学校給食センター
53-2543



こんだてひょう



毎月19日は食育の日

19日は子ども達と
食卓を囲んで、家庭で
食事を楽しみましょう！



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。

1(月)	2(火)	3(水)	4(木) 欠食：久辺小5年	5(金) 欠食：久辺小5年、瀬喜田小
8(月)	9(火) 欠食：屋部中2年	10(水) 欠食：屋部中2年	11(木) 欠食：屋部中2年、東江幼、久辺小6年	12(金) 欠食：屋部中2年、久辺小6年
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	今月のうちな一行事食 23日 冬至献立
				<p>冬至をウチナーグチで「トゥンジー」といい、この日あたりから寒さがきびしくなります。沖縄では冬至にご先祖様へ田芋の入った「トゥンジージュシー」をそなえ、家族の健康と繁栄を願ったあと、みんなでいただきます。今年は22日(月)が冬至にあたります。</p>

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。



<p>た 食べすぎに気を つけよう</p>	<p>の 飲み物は甘くない ものをえらぼう！</p>	<p>し しっかり手を洗って 食事をしよう</p>	<p>い 1日3食 規則正しく食べよう</p>
<p>ふ 冬が旬の 食べ物をとろう</p>	<p>ゆ ゆっくりよく噛んで 食べよう</p>	<p>や やさいを たっぷり食べよう</p>	<p>す すんでお家の人の お手伝いを しよう</p>
<p>み みんなで食卓を囲む 機会をつくろう</p>	<p>を おやつは時間と 量を決めよう</p>	<p>以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。</p>	

★お知らせ★ 台風等の天候や材料の都合により、献立を変更することがあります。その時は、学校からの献立変更のお知らせを確認ください。

Table with columns for Date, Dish Name, and three color-coded groups (Red, Green, Yellow) of ingredients. Includes sub-columns for 'Red', 'Green', and 'Yellow' groups, and a 'Seasoning' column.

※予定詳細献立表は、食品表示法に定められている28品目のみとなっています。
乳・卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・ちんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ・アーモンドの表示をしています。
※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回の調理に使用しています。 ※もやし・枝豆・あお豆の原料は、大豆です。 ※もずく・あおさ・りの等の海藻類や、アサリ等の二枚貝、しらす等の小魚類には、いかに混入していることがあります。
《よく使用する調味料のアレルギーマップ》
①醤油、薄口醤油(小麦・大豆) ②酢・特濃酢・ワインビネガー(小麦) ③ウスターソース(大豆・りんご) ④カレー粉(小麦・大豆・牛肉・鶏肉) ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・麦みそ・甘口みそ・油あげ・厚揚げ・大豆油(大豆)
⑥デミグラスソース(小麦・鶏肉) ⑦マーガリン(乳・大豆) ⑧バター(乳) ⑨ごま油(ごま・大豆) ⑩ノンエッグマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし骨(鶏肉・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)