

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。



こ ん だ て	1(月) 羽地中3年 欠食 おかか和え ししゃもの塩焼き 麦ごはん コロコロおでん 牛乳	2(火) 羽地中3年・2年 欠食 手作りちんすこう 沖縄焼きそば 大根のツナ和え 牛乳	3(水) 羽地中3年・2年 欠食 稲田小5・6年生 欠食 れんこん炒め さばのゆずみそ焼き 麦ごはん 芋煮汁 牛乳	4(木) 羽地中3年・2年 欠食 羽地小5年生 欠食 うじら豆腐 大根めし 千切り大根のゆかり和え 牛乳	5(金) 羽地小5年生 欠食 フルーツヨーグルト かぼちゃのミートソース煮 黒糖パン ポトフ風 牛乳
	8(月) 真喜屋小 欠食 こんにゃくサラダ わかさぎの甘辛 麦ごはん 麻婆豆腐 牛乳	9(火) ささみチーズフライ スパゲティ ポリタン カラフルサラダ 牛乳	10(水) 緑風8年生 欠食 なすとピーマンのごまみそ炒め たまご焼き 麦ごはん ピリ辛スープ 牛乳	11(木) 緑風8年生 欠食 パンケーキ ひき肉チャーハン 厚揚げのチリソース炒め 牛乳	12(金) 緑風8年生 欠食 アスパラソテー パンに、はさんで食べてね ツナマヨ コッペパン クラムチャウダー 牛乳
	15(月) 麩イリチー ひじきの佃煮 麦ごはん 石狩汁 牛乳	16(火) 黒糖まめ 白花豆コロケ すきやきうどん 白和え 牛乳	17(水) フルーツナタデココ オムレツ 麦ごはん ポークカレー 牛乳	18(木) 羽地小6年生 欠食 みかん さばのみぞれがけ 鶏ごぼうごはん 茎わかめの和え物 牛乳	19(金) 羽地小6年生 欠食 コールスローサラダ ハンバーグ ポテト パーカー ハウスパン ミネストローネ 牛乳
	22(月) 稲田小 欠食 真喜屋小 欠食 羽地中 欠食 焼き豆腐のアーサあんかけ 冬至ジュシー からしなとツナの和え物 牛乳	23(火) ごぼうとナッツのサラダ あざりの和風パスタ ポテトのチーズ煮 牛乳	24(水) 黒ごまプリン 豚キムチ丼 ワンタンスープ 牛乳	25(木) クリスマスケーキ 魚の香草焼き チキンライス ビーンズサラダ 牛乳	12月の名護市産食材 おおべに、たまご シークワサー果汁、 もやし、カーブチー果汁、 なす、パパイア、きゅうり

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ今年もあと1ヶ月!! 11月半ばまで半袖でも丁度いい気温だったのに・・・ようやく冬らしくひんやりとしてきましたね。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体を作りましょう。また26日からは冬休みです。冬休みの間も早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて規則正しい生活を心がけましょう。



風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



★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: 日/曜日, 献立名, おもに血・肉・骨となる (たんぱく質・無機質), おもに体の調子を整える (ビタミン・無機質), おもに力や熱となる (炭水化物・脂質), 調味料・だしなど. Rows include dates from 1 (月) to 25 (木).

※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・えび・かにの稚魚が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の一覧》

- 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ノンエックマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし骨(鶏肉・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)