

※材料・天候によって献立を変更することがあります。
※児童生徒の給食費(小学校4600円、中学校5000円)は市が負担しています。

食品群	体内ではたらく
あかの食品	血やにく、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の 栄養基準量		C=たんぱく質	P=たんぱく質	F=脂質
	小学校	650	21.1~32.5	14.4~21.7
	中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	【12月の欠食予定】 1日(木) 東小5年 1日(木)~2日(金) 鏡原小6年 1日(木)~5日(月) 久松中3年 6日(火)~9日(金) 池間中1~3年 8日(木) 平一小5年 12日(月) 狩俣中全	しょうがくねんせい ちゅうがくねんせい たいしゅう 小学6年生と中学3年生を対象 いちどた きゅうしよく に、もう一度食べたい給食のアン おこな けっか ケートを行いました。その結果を がつ きゅうしよく もとに、12月からリクエスト給食 じっし を実施します。 ★マークが リクエストです。 おたのしみに♪	さむ 寒くても あつ 暑くても まい にち て 毎日手洗い	1(木) キャベツサラダ 牛乳 やさしいりにくだんご ぜんりゅうふんパン ほうれんそうのシチュー	2(金) こまつなのごまあえ 牛乳 あじしおやき ごはん だいこんブシ
	あか			どりにく、ツナ(マクロ)、だいず、ぎゅうにゅう、なまクリュー、やさしいりにくだんご、じゃがいも、オリーブあぶら、さとう、あぶら、ぜんりゅうふんパン	あつあげ、あじ、かまぼこ、ぶたにく、みそ、こんぶ、ぎゅうにゅう
	みどり			キャベツ、たまねぎ、にんじん、あかピーマン、パセリ、にんにく、ほうれんそう、パパイ	こんにゃく、キャベツ、だいこん、にんじん、こまつな、いんげん
	小学校			C 601 P 24.5 F 22.7	C 607 P 27.9 F 19.2
	中学校			C 732 P 29 F 26.4	C 762 P 38.2 F 23.2

こ ん だ て	5(月) みかん 牛乳 アーサあつやきたまご えだまめとゆかりのごはん はりはりづけ	6(火) ピーズサラダ 牛乳 ストロベリージャム チキンガーリックソテー なかよしパン オニオンスープ	7(水) とうふチャンプルー 牛乳 ★いもくてんぶら ごはん ★なめこのみそしる	8(木) かぼちゃとアーモンドサラダ 牛乳 ウイナーチリソースかけ コッペパン いろどろスープ	9(金) 平小、北小、久小 リクエスト ★だいがくいも(小1コ、中2コ) マーボーどん (ごはんのうえにのせて食べてください) ごはん ★ワンダンスープ 南小 リクエスト	
	あか	どりにく、かつおぶし、ぎゅうにゅう、アーサあつやきたまご、さとう、あぶら、ごま、こめ	どりにく、ミックスピーズ、だいず、ぎゅうにゅう	とうふ、ぶたにく、みそ、わかめ、ぎゅうにゅう	もずく、ミックスピーズ、ウイナー、ぎゅうにゅう	
	みどり	きゅうり、にんじん、はくさい、みかん、しいたけ、まいたけ、ゆかり、かくきりだいこん、えだまめ	きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、あかピーマン、パセリ、マッシュルーム、コーン、にんにく、ブロッコリー、えだまめ	キャベツ、だいこん、たまねぎ、にら、にんじん、ながねぎ、なめこ	てんぷん、マヨネーズ(卵不使用)、さとう、コッペパン、アーモンド	きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのき、トマト、かぼちゃ、こまつな
	小学校	C 611 P 24.4 F 19.3	C 588 P 24.4 F 21.7	C 630 P 22.4 F 17.5	C 579 P 21.8 F 21.2	
	中学校	C 720 P 27.6 F 21.5	C 730 P 30.4 F 26.1	C 733 P 26.6 F 18.9	C 706 P 25.5 F 24.1	

こ ん だ て	12(月) オレンジ 牛乳 はつがげんまい いりひらつくね ★キムタクごはん パンサンスー 西小 リクエスト	13(火) れんこんとひじきのサラダ 牛乳 ★チキンナゲット(小1コ、中2コ) コッペパン にんじんポタージュ	14(水) にくやさしいため 牛乳 ★なっとうみそ ごはん ゆしどうふ	15(木) ★ぶどうゼリー 牛乳 ★ささみチーズフライ トマトリゾット フレンチサラダ	16(金) トマトミートオムレツ 牛乳 キャベツのわふう のりしおサラダ スパゲティ	
	あか	ぶたにく、ハム、ぎゅうにゅう、はつがげんまいりひらつくね	どりにく、しろいんげんまめ、ぎゅうにゅう、チキンナゲット、ひじき	どうふ、なっとう、ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう	どりにく、ささみチーズフライ、ぎゅうにゅう	
	みどり	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、もやし、オレンジ、コーン、にんにく、はくさい、きんち、たくあんづけ	たまねぎ、にんじん、パセリ、コーン、えだまめ、れんこん	キャベツ、たまねぎ、にら、にんじん、にんにく、しょうが、にんにくのめ、エリンギ、ピーマン	きゅうり、たまねぎ、にんじん、きピーマン、しめじ、パセリ、コーン、トマト、にんにく、ブロッコリー	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、あかピーマン、しめじ、にんにく、こまつな、パパイ、エリンギ
	小学校	C 624 P 24.4 F 19.1	C 589 P 23.6 F 21	C 586 P 23 F 18.9	C 518 P 18.2 F 22.9	
	中学校	C 733 P 27.5 F 20.5	C 783 P 31.3 F 28.8	C 717 P 27.7 F 22.2	C 633 P 21.7 F 28.5	

こ ん だ て	19(月) オレンジ 牛乳 ★さばみそに もずくいり クファージュシー ばいにくあえ	20(火) だいこんのツナサラダ 牛乳 ミートボールのトマトに べいにもパン ブロッコリースープ	21(水) 【1日早い冬至献立】 ★きんぴられんこん 牛乳 かぼちゃてんぶら ごはん はくさいとえのきのみそしる	22(木) 【クリスマス献立】 ★クリスマスケーキ カラフルサラダ 牛乳 ★フィレオチキン コッペパン ミネストローネ	23(金) 【2学期ラスト】 ★タコライス(やさしい&チーズ) 牛乳 ★タコライス(タコスミート) (ごはんのうえにのせて食べてください) ごはん きのこスープ	
	あか	もずく、かまぼこ、ぶたにく、かつおぶし、さばみそに、ぎゅうにゅう	にくくだんご、ツナ(マクロ)、しろいんげんまめ、ぎゅうにゅう	あぶらあげ、かまぼこ、ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう	だいず、ぎゅうにゅう、フィレオチキン	
	みどり	きゅうり、だいこん、にんじん、オレンジ、しいたけ、ほうれんそう、ばいにく	キャベツ、きゅうり、セロリ、だいこん、たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ、コーン、トマト、にんにく、ブロッコリー、ピーマン	こんにゃく、にんじん、ながねぎ、はくさい、えのき、れんこん、かぼちゃ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、あかピーマン、パセリ、コーン、トマト、にんにく、ブロッコリー、カリフラワー	キャベツ、たまねぎ、とうがん、にんじん、あかピーマン、えのき、しめじ、まいたけ、コーン、トマト、にんにく、こまつな
	小学校	C 602 P 26.1 F 19.9	C 604 P 24 F 20.5	C 618 P 20.8 F 20	C 651 P 26.1 F 24	
	中学校	C 700 P 29.5 F 20.8	C 762 P 29.9 F 24.8	C 729 P 24.6 F 21.7	C 755 P 30 F 25.3	

こ ん だ て	今年のはかせを ひきま宣言! かぜ予防のポイント			冬至とがぜの予防 冬至は、1年の中で昼間もつとも短く、夜がもつとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。 ことし とうじ 今年の冬至は、12/22(木)	
	1 手洗いうがいを する	2 しっかり栄養を とる	3 十分な睡眠を とる		
	4 マスクを つける	5 人ごみを 避ける	6 適度な運動を する		
	あか				
	みどり				
小学校					
中学校					

※主食のごはんは「富士パン」「いちば」に製造配送を委託しています。
(炊き込みごはん・ジュース・リゾット・ヤファラージュシー等は平良調理場で作っています)
※パン類は「富士パン」「渡久山製パン」に製造配送を委託しています。