

12月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。  
 家庭・学級においても毎日確認してください。  
 ※児童生徒の給食費(小学校4500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
赤の食品	血や肉、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



TEL: 0980-76-2455  
 FAX: 0980-76-2480

学校給食の栄養基準量	小学校	C=エネルギー 650	P=タンパク質 26.8	F=脂質 18.1
	中学校	830	30	25

こ ん だ て	<b>【栄養指導目標】</b> 「寒さに負けない食事をしよう」 			1(木)	2(金)
	小学校	中学校		C 638 P 26.9 F 15.5	C 641 P 24.6 F 17.2
こ ん だ て	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)
小学校	C 547 P 20.7 F 13.7	C 607 P 22.9 F 20.9	C 617 P 28.1 F 23	C 573 P 29.6 F 15.3	C 665 P 27.5 F 24.4
中学校	C 661 P 24.4 F 15.6	C 737 P 27.3 F 24.6	C 730 P 33.6 F 27.3	C 702 P 36.2 F 17.2	C 820 P 31.9 F 27.4
こ ん だ て	12(月) 中学校欠食	13(火)	14(水)	15(木) 琉球料理の日	16(金)
小学校	C 598 P 25 F 14.4	C 621 P 24.7 F 22.6	C 658 P 28.3 F 27.6	C 589 P 30.7 F 20.3	C 665 P 23.4 F 18.5
中学校	C 708 P 29.8 F 15.9	C 733 P 29.7 F 25.9	C 807 P 34.3 F 32.9	C 721 P 37.4 F 23.9	C 816 P 28.3 F 21.8
こ ん だ て	19(月)	20(火)	21(水)	22(木) 冬至	23(金) クリスマス
小学校	C 588 P 25.4 F 19.2	C 597 P 26 F 16.2	C 640 P 24.7 F 24.7	C 602 P 27.9 F 20.6	C 595 P 24.4 F 32.2
中学校	C 716 P 30.4 F 22	C 728 P 31.6 F 19	C 751 P 29.2 F 29.6	C 737 P 33.6 F 24.2	C 677 P 27.5 F 36.5

感染症予防に「ビタミンACE」を!

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスのよい食事を基本に、抗酸化作用のある『ビタミンA・C・E』を含む食品を取り入れましょう。  
 ※抗酸化作用とは・・・免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

<b>ビタミンA</b> 色の濃い野菜、レバー、ウナギ に多く含まれる 	<b>ビタミンC</b> 野菜、果物、いも類に多く含まれる 	<b>ビタミンE</b> 色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる 
---	--------------------------------------	---

トウンジー 冬至

12月22日は冬至(トウンジー)です。1年で1番夜が長くなる日です。本土では、この日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかないといわれているそうですよ。沖縄では昔から田芋(ターンム)が入ったトウンジージュシーを食べます。残さず食べて、風邪に負けない健康な体にしていきましょう♪



※材料・天候によって献立を変更することがあります。