

令和 元年 12月の予定献立表

宮古島市立平良学校給食共同調理場

食品群	体内ではたらしき
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

学校給食 栄養基準	E=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
	小学 650kcal	21.1~	14.4~
中学	830kcal	27~41.5g	18.4~

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

	2(月)	3(火) 小6 中3年生リクエスト!揚げパン	4(水)	5(木) 小6 中3年生リクエスト!揚げパン	6(金)
こ ん だ て	シーカーサーゼリー オムライス(トッピングはオムライスの上のせて下さい) チキンライス レンコン サラダ	チリコンカン 揚げパン 春雨スープ	筑前煮 油みそ ごはん ゆし豆腐	パパイアリチー 揚げパン ミネストローネ	海藻サラダ いわしのしょうが煮 ごはん さつま汁
あ か	牛乳、とりにく、卵、ツナ、みそ	牛乳、脱脂粉乳、きな粉、とりにく、ぶたにく、ミックスビーンズ	牛乳、とうふ、アース、とりにく、ツナ、みそ	牛乳、脱脂粉乳、きな粉、ウィンナー、かまぼこ、ぶたにく	牛乳、とりにく、いわし、かいそう、ツナ
き	米、マヨネーズ、さとう、ごま、油	こむぎこ、さとう、コンスタート、ほろさめ、オイスターソース、油	米、さといも、さとう、ごま、油	こむぎこ、さとう、油	米、さつまいも、さとう、マリネドレッシング
み ど り	たまねぎ、ピーマン、にんじん、とうもろこし、グリーンピース、れんこん、きゅうり、こんにゃく、ゼリー	たまねぎ、ニラ、にんにく、白米、人参、しいたけ、生薑、ピーマン、トマト、にんにく	ねぎ、とうがんと、しょうが、ごぼう、にんじん、なげのこ、こんにゃく、いんげん	たまねぎ、にんじん、キャベツ、とうがんと、トマト、パパイア、もも	だいこん、にんじん、こんにゃく、もやし、しいたけ、キャベツ、赤ピーマン、とうもろこし、しょうが
小学校 中学校	E: 579 P: 20.4 F: 18.7 E: 687 P: 23.1 F: 21.2	E: 642 P: 24.9 F: 23.1 E: 702 P: 30.6 F: 27.7	E: 667 P: 25.7 F: 20.6 E: 822 P: 31.3 F: 24.3	E: 656 P: 23.7 F: 28.5 E: 814 P: 28.6 F: 34.6	E: 593 P: 22.0 F: 19.2 E: 724 P: 26.4 F: 22.5
こ ん だ て	みかん 平つくね 鮭チャーハン ひじきのサラダ	アーモンド和え 干草焼き コッペパン ポトフ	ブロッコリーのドレ和え すき焼き ごはん 赤だし汁	ごぼうサラダ 鶏ハンバーグ 黒糖パン 野菜スープ	きゅうりの酢の物 中華丼 ごはん わかめスープ
あ か	牛乳、さけ、とりにく、ぶたにく、ひじき	牛乳、脱脂粉乳、ウィンナー、卵、とりにく、チーズ	牛乳、あさり、油揚げ、わかめ、とうふ、ぎょうちく、かいそう、みそ	牛乳、脱脂粉乳、ぶたにく、とりにく、ぶたにく	牛乳、わかめ、とうふ、ぶたにく、かまぼこ、しらす
き	米、里芋、パン粉、さとう、ごま、油、マヨネーズ	こむぎこ、さとう、じゃがいも、アーモンド、油	米、にんじんドレッシング、さとう	こむぎこ、じゃがいも、マヨネーズ、ごま、ごまドレッシング、さとう	米、ごま、さとう、油
み ど り	たまねぎ、しいたけ、ねぎ、にんじん、とうもろこし、グリーンピース、れんこん、ごぼう、きゅうり、えだまめ、みかん	だいこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、黄ピーマン、ほうれん草、カリフラワー、ブロッコリー	だいこん、はくさい、ねぎ、にんじん、しらたき、しゅんぎく、しいたけ、ブロッコリー、パパイア、赤ピーマン	たまねぎ、ほうれん草、みずな、セロリ、ごぼう、きゅうり、にんじん、キャベツ、とうもろこし	チンゲンサイ、もやし、にんじん、たけのこ、はくさい、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、だいこん、とうもろこし
小学校 中学校	E: 603 P: 22.8 F: 20.5 E: 737 P: 27.0 F: 23.8	E: 619 P: 25.5 F: 25.7 E: 745 P: 28.7 F: 29.9	E: 659 P: 26.9 F: 34.2 E: 811 P: 28.0 F: 34.2	E: 634 P: 23.9 F: 25.4 E: 747 P: 27.2 F: 28.7	E: 658 P: 20.0 F: 26.4 E: 817 P: 28.7 F: 32.0
こ ん だ て	黒糖ビーンズ さば味噌煮 ヤファラジュシー 白和え	いわしのトマト煮 ジェノベーゼバス ポテトサラダ	切り干し大根イリチー オムレツ ごはん ソーキ汁	オレンジ カレーソテー 黒糖パン あさりのグラムチャウダー	豆腐チャンプルー 春巻き ごはん 根菜汁
あ か	牛乳、かまぼこ、ぶたにく、さば、ちくわ、白豆、みそ	牛乳、とりにく、チーズ、いわし	牛乳、ぶたにく、とりにく、たまご、ツナ、かまぼこ、こんにゃく、みそ	牛乳、脱脂粉乳、あさり、ちくわ	牛乳、かまぼこ、ぶたにく、とうふ、みそ
き	米、ごま、ごま油、さとう、水あめ	スパゲティ、じゃがいも、マヨネーズ、さとう、米粉	米、さとう、油、でんぷん	こむぎこ、じゃがいも、さとう、油、生クリーム	米、こむぎこ、ほろさめ、米粉、でんぷん
み ど り	しいたけ、とうがんと、キャベツ、きゅうり、こんにゃく	たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、にんじん、トマト、レモン、とうもろこし、グリーンピース	にんじん、とうがんと、ほうれん草、トマト、たまねぎ、だいこん、こんにゃく	とうもろこし、にんじん、たまねぎ、パセリ、カリフラワ、キャベツ、ピーマン、だいこん、しめじ、オレンジ	ごぼう、しいたけ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、キャベツ、しょうが、もやし、こんにゃく
小学校 中学校	E: 558 P: 24.2 F: 26.1 E: 681 P: 28.6 F: 31.6	E: 608 P: 24.7 F: 29.1 E: 723 P: 28.3 F: 34.2	E: 731 P: 32.1 F: 29.1 E: 883 P: 39.0 F: 33.8	E: 604 P: 21.9 F: 18.4 E: 741 P: 26.3 F: 21.6	E: 692 P: 21.7 F: 28.9 E: 821 P: 25.6 F: 33.2
こ ん だ て	さんまゆずみそ煮 さつま芋ごはん ビーンズサラダ	キャベツサンド みそカツ なかよし胚芽パン コンソメスープ	ケーキ クリスマスチキン ごはん カラフルサラダ スパゲティーナポリタン		
あ か	牛乳、さんま、ミックスビーンズ、ツナ、みそ	牛乳、脱脂粉乳、ウィンナー、ぶたにく、だいず、みそ	牛乳、ウィンナー、とりにく、ぶたにく、だいず、とうもろ		
き	米、紅芋、サツマイモ、マヨネーズ、ごま、米粉、さとう	こむぎこ、さとう、マヨネーズ、でんぷん、油	スパゲティ、パン粉、さとう、米粉、タンカンドレッシング、油、コンスタート		
み ど り	ゆず、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、黄ピーマン	しめじ、とうもろこし、にんじん、グリーンピース、もやし、なす、セロリ、キャベツ、たまねぎ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、トマト、ブロッコリー、とうもろこし		
小学校 中学校	E: 583 P: 19.1 F: 14.3 E: 696 P: 22.1 F: 21.5	E: 656 P: 26.1 F: 25.4 E: 789 P: 29.6 F: 31.0	E: 700 P: 25.4 F: 31.3 E: 811 P: 28.4 F: 35.3		

□□□□ かぜ・インフルエンザの季節です □□□□

栄養&休養&運動で

体の抵抗力を高めましょう!

どうしてかぜやインフル エンザが流行するの?

冬場にかぜやインフルエンザがはやるのは、気温が低くなり、空気が乾燥してかぜやインフルエンザのウイルスが生存しやすくなるためです。かぜなどのウイルスが体内に入ってきたときも、かぜをひく人とひかない人がいます。これは、その人が持っている体の抵抗力などもかかわっているからです。

抵抗力を 高めるために

体の抵抗力を高めるためには、栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。毎日の基本的な生活が、かぜを予防する第一歩になります。不規則な生活をしている人は、見直してみましょう。

かぜをひいて しまったら

安静にして休むことが大切です。熱があつて体力が消耗している時の食事は、水分をしっかりとって、消化のよいおかゆややわらかく煮たうどんなどがよいでしょう。また、呼吸器や目の多い料理はさけて、のどごしのよいスープ類やゼリー類などがおすすめです。

あなたは指先 ちよこちゃん?

「寒いから」「めんどろだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか? これでは洗っていない部分が多くて、手洗いをしているのとほとんどかわりません。石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。



学校給食費は、期限内に納めましょう。