



※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
赤の食品	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	体の調子をとのえる

学校給食の栄養基準量	C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	21.1~32.5
中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

★リクエスト給食★

しょうがくねんせい ちゅうがくねんせい たいしょう
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

がっつ 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♪

だから食べたい!

ちょうしよく くに
朝食は1日をスタートさせるエネルギー源

わたし のう あさおき とき
私たちの脳は、朝起きた時にはエネルギーが切れ

ていす。だから1日を元気にスタートさせるため

には、朝ごはんが欠かせないのです。そして、朝ご

はんを食べることで集中力が高まります。

がっこう ひ やす ひ あさ
学校がある日はもちろん、休みの日も朝ごはんを

た しゅうかん み
食べる習慣を身につけましょう。

1(金)

じゃがいもとどりにくのみそいため

ちくさやき

ごはん ★けんちんじる

鏡小 リクエスト

ぎゅうにゅう、ちくさやき、どりにく、みそ

こめ、さといも、あぶら、じゃがいも、さとう、ごま

にんじん、だいこん、ごぼう、ながねぎ、にんにく、たまねぎ、なす、いんげん

C 611 P 23.3 F 21.6
C 726 P 26.7 F 24.5

こんだて	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)
	<p>★いわしのトマト煮</p> <p>★オレンジ</p> <p>えだまめとゆかりのごはん</p> <p>★はりはりづけ</p> <p>西小 リクエスト</p>	<p>★フルーツしらたま</p> <p>はなやさいソテー</p> <p>コッペパン</p> <p>ほうれんそうポタージュ</p>	<p>★やさしいため</p> <p>★なまりぶしりあぶらみそ</p> <p>ごはん</p> <p>★ゆしどうふ</p> <p>平中 リクエスト</p>	<p>★いそかあえ</p> <p>★みかん</p> <p>★とりぞうすい</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>東小 リクエスト</p>	<p>★ほうれんそうオムレツ</p> <p>★スパゲッティ</p> <p>ごぼうとささみのナポリタン</p> <p>サラダ</p> <p>平中、南小、東小、久小、北小中、鏡小、西小 リクエスト</p>
あかきみどり	ぎゅうにゅう、どりにく、いわしのトマトに、かつおぶし、あぶら、さとう、こめ、ごま	ぎゅうにゅう、どりにく、しろいんげんまめ、ぶたにく、コッペパン、あぶら、じゃがいも、しらたま、さとう	ぎゅうにゅう、ゆしどうふ、ぶたにく、ぶたレバー、なまりぶし、みそ、こめ、あぶら、さとう、てんぷん	ぎゅうにゅう、どりにく、ぶたにく、あぶらあげ、ちくわ、のり、こめ、あぶら、ごまあぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、ウインナー、ほうれんそうオムレツ、どりにく、あぶら、さとう、スパゲティ、マヨネーズ(卵不使用)、ごま
小学校	C 595 P 24.4 F 18.1	C 600 P 25.9 F 19.1	C 601 P 23.4 F 20.3	C 506 P 20.5 F 20.2	C 566 P 21.1 F 23.4
中学校	C 716 P 29.3 F 20.7	C 747 P 31.9 F 22.2	C 733 P 28.1 F 23.7	C 595 P 24.1 F 23.9	C 698 P 25.6 F 29.2

こんだて	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
	<p>きんぴらにくだんご</p> <p>★オレンジ</p> <p>ごもくおこわ</p> <p>のりマヨあえ</p>	<p>★ゴーヤのカレーマヨあえ</p> <p>★かぼちゃコロッケ</p> <p>★みやこじまん</p> <p>★トマトスープ</p> <p>南小、東小、久小、北中 リクエスト</p>	<p>★ピピンパどん</p> <p>★はるさめスープ</p> <p>平中、久中 リクエスト</p>	<p>★キャベツサラダ</p> <p>★りんご</p> <p>★ターコライス</p> <p>★ターコライス</p> <p>★やさいスープ</p> <p>平中、南小、東小、久小、北小中、鏡小、西小、狩中 リクエスト</p>	<p>★ミニウインナー</p> <p>★ターコライス</p> <p>★やさいスープ</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、ぶたレバー、チーズ、ツナ(マゴロ)</p>
あかきみどり	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、きんぴらにくだんご、のり、あぶら、こめ、もちごめ、マヨネーズ(卵不使用)、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ(マゴロ)、コッペパン、あぶら、かぼちゃコロッケ、マヨネーズ(卵不使用)	ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく、どりにく、こめ、はるさめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、ミニウインナー、りんご、キャベツ、パパイア、きゅうり、あかピーマン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ぶたレバー、チーズ、こめ、あぶら、さとう
小学校	C 603 P 22.2 F 21.4	C 614 P 22.8 F 23.8	C 600 P 20.1 F 21.4	C 588 P 25.5 F 21.2	C 600 P 24.2 F 19.4
中学校	C 711 P 25.3 F 24	C 727 P 27.3 F 26.6	C 735 P 24 F 25.4	C 729 P 31.2 F 25.1	C 728 P 29.3 F 22.8

こんだて	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金) 【冬至】
	<p>★オーロラサラダ</p> <p>★きのこリゾット</p> <p>★ささみチーズフライ</p> <p>南小 リクエスト</p> <p>★ささみチーズフライ</p> <p>★ささみチーズフライ</p> <p>久中 リクエスト</p>	<p>★こんさいサラダ</p> <p>★ウインナー</p> <p>★チリソースかけ</p> <p>★はくさいの</p> <p>★クリームスープ</p> <p>南小 リクエスト</p>	<p>★ゆかりじゃこあえ</p> <p>★りんご</p> <p>★わふうカレー</p> <p>平中、南小、東小、久小、北小中、鏡小、西小中、狩中、池小 リクエスト</p>	<p>★やさしいくだんご</p> <p>★バジルペンネ</p> <p>★パパイアサラダ</p> <p>久中 リクエスト</p> <p>北小 リクエスト</p>	<p>★いわししょうがに</p> <p>★オレンジ</p> <p>★トウンジー</p> <p>★ジュージー</p> <p>★しらあえふう</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、いわししょうがに、しろいんげんまめ、ちくわ、みそ、あぶら、さといも、こめ、さとう、ごまあぶら、ごま</p>
あかきみどり	ぎゅうにゅう、どりにく、ささみチーズフライ、ツナ(マゴロ)、オリーブあぶら、こめ、あぶら、マヨネーズ(卵不使用)	ぎゅうにゅう、ベーコン、だいず、ウインナー、ツナ(マゴロ)、コッペパン、さとう、てんぷん、マヨネーズ(卵不使用)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ゆかりめ、こめ、あぶら	ぎゅうにゅう、どりにく、やさしいくだんご、ツナ(マゴロ)、あぶら、マカロニ、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、いわししょうがに、しろいんげんまめ、ちくわ、みそ、あぶら、さといも、こめ、さとう、ごまあぶら、ごま
小学校	C 505 P 20.9 F 25.4	C 604 P 23.3 F 23.5	C 602 P 17 F 20.4	C 522 P 22.1 F 21.7	C 602 P 21.4 F 20.6
中学校	C 572 P 24.8 F 26.9	C 738 P 27.2 F 27.2	C 736 P 20.4 F 24.9	C 617 P 25.3 F 25	C 722 P 25.3 F 24.1

25(月) 【二学期ラスト】

平中、南小、久小中、西小中、北中、鏡中、リクエスト

★クリスマス

★カップケーキ

★カラフルピラフ

★シトラスサラダ

ぎゅうにゅう、どりにく、もみのきハンバーグ、ツナ(マゴロ)、あぶら、こめ、オリーブあぶら、マーマレード、クリスマスケーキ

にんにく、たまねぎ、にんじん、コーン、ピーマン、キャベツ、こまつな、きゅうり、きびまん

小学校 C 652 P 24.6 F 22.3
中学校 C 741 P 27.9 F 22.9

12/22(金)は... 冬至

とうじ いちねん なか いちばたいよう て じかん
冬至とは、一年の中で一番太陽が出ている時間が

みじかくなる日です。冬は夜が長いですね。

ほんしゅう とうじ た ぶんか
本州では冬至にかぼちゃやれんこんを食べる文化

おきなわけん たいも さといも
がありますが、沖縄県では田芋(ターナム)や里芋

(チンヌク)を入れたジュージーを食べます。

にちきん きゅうしよく さといも い
22日(金)の給食では、里芋を入れたトウンジー

ジュージーが登場します。

せっけんで 手をあらおう!

【12月の欠食予定】

4日(月) 東小全

4日(月)~7日(木) 久松中3年

6日(水)~8日(金) 南小6年

※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・ジュシー・リゾット・ヤファラ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。