

# 平成30年 12月の予定献立表

伊良部調理場  
電話番号 0980-78-3311

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。

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	640 kcal	24.0 g
中学	820 kcal	30.0 g	27.3 g

こ ん だ て	3(月) ぶた丼 わかめのみそ汁 大根サラダ 牛乳  伊小 佐小なし	4(火) アーサごはん ポトフ マヨネーズやき みかん 牛乳	5(水) ごはん すまし汁 メンチカツ 白菜の酢の物 牛乳	6(木) 麦ごはん いものこ汁 ほうれん草ときのこのおひたし グルクンの甘酢揚げ 牛乳	7(金) カレーライス  ブロッコリーサラダ りんご 牛乳
------------------	--	---	--	--	--

あ か き	牛乳、ブタ肉、しょうゆ、わかめ、とうろ、和風、かつおだし、みそ、しょうゆ	牛乳、アーサ、トウモロコシ、味噌、ピザチーズ	牛乳、とうろ、かつおだし、しょうゆ、豚肉、わかめ、えだまめ	牛乳、とうろ、しょうゆ、かつおだし、くず、りんご、グルクン	牛乳、トウモロコシ、ライス
みどり	ニンニク、バター、わかめ、トマト、マヨネーズ、ごま油、かつおだし、しょうゆ、かつお、かつお、かつお	ニンジン、トマト、マヨネーズ、キャベツ、とうろ、りんご、みかん	ダイコン、エキ、コマクサ、かつお、ニンジン、トマト、マヨネーズ	コンニャク、ニンジン、ごま油、かつお、ほうれん草、ダイコン、エキ、しょうゆ	ニンジン、トマト、かつお、マヨネーズ、りんご、ブロッコリー、キャベツ、コンニャク
小学校	E: 551 P: 27.3 F: 18.0	E: 547 P: 23.3 F: 18.7	E: 573 P: 20.6 F: 18.9	E: 578 P: 28.1 F: 15.8	E: 673 P: 21.7 F: 22.3
中学校	E: 679 P: 33.3 F: 16.0	E: 660 P: 28.3 F: 19.5	E: 704 P: 24.6 F: 22.3	E: 710 P: 34.3 F: 18.0	E: 833 P: 25.6 F: 26.8

こ ん だ て	10(月) 麦ごはん ごまあえ 魚のみそ焼き 大根汁 牛乳  伊中なし  佐小・佐中残量調査	11(火) 宮古そば ナムル ももゼリー 牛乳	12(水) えだまめごはん かぼちゃサラダ チキン南蛮 牛乳	13(木) 黒糖パン ミネストローネ チキンのてりやき 海藻サラダ りんご 牛乳	14(金) チャーハン 中華スープ はるまき  プリン 牛乳
------------------	---	-------------------------------------	--	--	--

あ か き	牛乳、卵、みそ、しょうゆ、ブタ肉、かつおだし	牛乳、ブタ肉、かつお、しょうゆ、かつおだし、たまご	牛乳、トウモロコシ、わかめ、しょうゆ、チーズ、たまご	牛乳、脱脂粉乳、トウモロコシ、いんげんまめ、わかめ	牛乳、ブタ肉、たまご、ブタ肉、かつおだし、しょうゆ
みどり	ニンニク、しょうゆ、かつお、かつお、かつお	ごま油、かつお、かたくりこ、ごま、ごま油、グラニュー糖、ゼリー	ニンジン、かつお、イタダキ、かつお、かつお、かつお	コンニャク、ニンジン、ごま油、かつお、ほうれん草、ダイコン、エキ、しょうゆ	ニンジン、トマト、かつお、マヨネーズ、りんご、ブロッコリー、キャベツ、コンニャク
小学校	E: 556 P: 24.9 F: 20.4	E: 583 P: 30.9 F: 17.3	E: 792 P: 27.7 F: 39.8	E: 586 P: 28.9 F: 18.5	E: 640 P: 22.0 F: 21.2
中学校	E: 692 P: 37.0 F: 31.8	E: 717 P: 38.3 F: 20.6	E: 922 P: 31.3 F: 44.4	E: 723 P: 35.4 F: 21.8	E: 764 P: 26.8 F: 25.3

こ ん だ て	17(月) 麦ごはん もずくスープ とりのから揚げ キャベツサラダ 牛乳	18(火) きびご飯 マーボー豆腐 ぎょうざ はるさめサラダ みかん	19(水) 麦ごはん イナムドゥチ クープイリチー ちくわのいそべ揚げ 牛乳	20(木) ジャンバラヤ 大根スープ ホキフライ 牛乳	21(金) ビビンバ アーサ汁 シークワサーゼリー 牛乳
------------------	---	---	---	---	--

あ か き	牛乳、小麦、とうろ、かつおだし、しょうゆ、とりにく	牛乳、ブタ肉、とうろ、しょうゆ、みかん、ヨーグルト、バナナ	牛乳、ぶたにく、かつお、かつおだし、みかん、しょうゆ、かつお、たまご	牛乳、小麦、だいず、ブタ肉、とうろ、コンニャク、しょうゆ、ホキフライ	牛乳、ブタ肉、しょうゆ、みかん、たまご、アーサ汁
みどり	ニンジン、しょうゆ、エキ、かつお、キャベツ、コンニャク	ニンニク、しょうゆ、かつお、かつお、ニンジン、たまご	ニンニク、ダイコン、ニンジン、かつお、かつお、かつお	かつお、ビーマン、ニンジン、しょうゆ、コンニャク、ダイコン、エキ、かつお、エキ	ニンニク、しょうゆ、かつお、ニンジン、かつお、エキ、かつお
小学校	E: 585 P: 26.0 F: 20.0	E: 731 P: 27.7 F: 27.7	E: 608 P: 25.9 F: 18.9	E: 681 P: 26.1 F: 24.3	E: 631 P: 31.2 F: 22.0
中学校	E: 719 P: 31.7 F: 28.7	E: 909 P: 35.8 F: 33.8	E: 743 P: 31.9 F: 18.9	E: 821 P: 31.1 F: 28.2	E: 781 P: 38.4 F: 26.4

**□冬休みを元気に過ごすためには？？？□**

今年も残すところ、あとわずかになりました。  
冬休みも元気に過ごするために、健康的な過ごし方について確認しましょう。


**ふ**…ふだんより、おかしやジュースの取りすぎに注意しよう

**ゆ**…ゆっくりよくかんで、食事を味わおう

**や**…野菜や果物をたっぷりたべよう

**す**…すっきり目覚めて、おいしく朝ごはんを食べよう

**み**…みんなでそろって楽しい食事



**冬においしいお野菜**

白菜 にんじん ごぼう ねぎ  
大根 ほうれんそう など…

お野菜をたっぷり食べて元気に過ごしましょう！

