

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4800円、中学校5000円)は市が負担しています。

Table with 2 columns: 食品群 (Food Group) and 体内でのはたらき (Function in the body). Rows include 赤の食品 (Red), 黄の食品 (Yellow), and 緑の食品 (Green).

Table showing school lunch nutrition standards (学校給食の栄養基準量) for elementary and middle schools, categorized by energy (C), protein (P), carbohydrates (F), and fat (F).

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

【栄養指導目標】

「寒さに負けない食事をしよう」

かぜを予防するには、免疫力を高めるたんぱく質や少しの量で体を温めてくれる脂質、のどや鼻の粘膜を強くするビタミンA、体の中にはいつか来たウイルスを追い出すビタミンCなどの栄養素をしっかりとることが大切です。これらの栄養素が不足すると、体の抵抗力がなくなりかぜをひきやすくなります。家庭でも、意識してとるようにしましょう。

かんせんしょうよぼう エース
感染症予防に「ビタミンACE」を!

寄贈して頂きました。



熊本県山鹿市の立山農産様から新米を頂きました。給食で新米を食べられる事に感謝して、おいしくいただきます。



1(金)今日は新米です。

Menu for Dec 1st: ジャがいものチーズ煮, ハンバーグのおろしソースかけ, 麦ごはん, オニオンスープ. Includes nutrition data: C 689 P 26.2 F 27.3, C 829 P 32 F 29.6.

Menus for Dec 4th to 8th. Dec 4: フルーツポンチ, もずく丼, 豚汁. Dec 5: 豚肉のしょうが炒め, いわしの梅煮, 麦ごはん, ゆし豆腐. Dec 6: チリコンカン, 2色あげパン, やさいスープ. Dec 7: みかん, チーズおから, きびごはん, おでん. Dec 8: パパイヤと鶏ささみサラダ, しょうゆ, 大学いも. Includes nutrition data for each day.

Menus for Dec 11th to 15th. Dec 11: オレンジ, りっちゃんの元気サラダ, ポークカレー. Dec 12: 中華和え, 揚げぎょうざ, 麦ごはん, マーボーなす. Dec 13: 大根のそぼろ煮, サバの照り焼き, ゆかりごはん, みそ汁. Dec 14: 丹波黒そふと炒り豆, なっとうみそ, 麦ごはん, アーサ汁. Dec 15: バナナ, 白菜スープ, ガパオライス. Includes nutrition data for each day.

Menus for Dec 18th to 22nd. Dec 18: ミニ肉まん, わかめスープ, ビビンバ. Dec 19: きゅうりの酢の物, じゃがいものうま煮, 麦ごはん. Dec 20: ピクルスキャベツ, 照焼パティ, 白菜のクリーム煮, バーガーパン. Dec 21: タマナーチャンプルー, さつまいも天ぷら, シムヌ, きびごはん. Dec 22: かぼちゃサラダ, 魚の照り焼き, 冬瓜のすまし汁, トウンジージュシー. Includes nutrition data for each day.

Menu for Dec 25th (Christmas): クリスマスケーキ, チキンナゲット, カラフルサラダ, ミートソーススパゲティ. Includes nutrition data: C 595 P 24.4 F 32.2, C 677 P 27.5 F 36.5.

冬至 (Winter Solstice) section. Title: 冬至 トウンジー. Text: 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(ターナム)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♪. Includes illustrations of pumpkins and a child with a bowl of soup.

※材料・天候によって献立を変更することがあります。
※給食費は、毎月 日までに納めましょう。