



## 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。



## \*12月給食目標\*

- ・風邪を予防する食生活を身につけよう
- ・冬の健康と栄養について考えよう

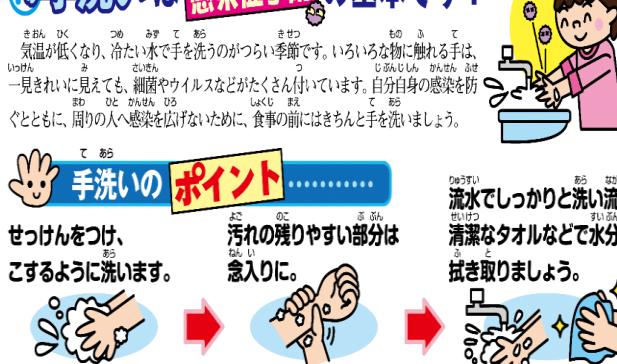
学校給食の栄養基準量	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650kcal	21.1~32.5
中学校	830kcal	27.0~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
	れんこんつくね てづくりおかふりかけ むぎごはん シブインブシー	オレンジ (ぐ) ガパオライス (むぎごはん) こんさい スープ	ちくせんに こもちししゃもの むぎごはん もずくのみそしる	カラフルサラダ ハンバーグ コッペパン	べにいもだいふく (めん) ジャージャー麺 こまつなのがえもの
	E 608 P 24.8 F 19.3 中学校 E 713 P 28.5 F 21.5	E 589 P 23.0 F 15.0 E 698 P 26.6 F 16.3	E 635 P 25.4 F 19.7 E 751 P 28.6 F 21.9	E 651 P 27.6 F 27.6 E 771 P 32.9 F 32.8	E 617 P 25.0 F 20.2 E 677 P 27.8 F 22.2
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
こ ん だ て					
	りんご (ぐ) (むぎごはん) ぶたキムチどん	とうにゅうパンナコッタ オムレツ ピラフ	キャベツとコーンサラダ きなこ あげパン	さばのみそやき むぎごはん	がね にこみうどん ごまあえ
	E 596 P 23.1 F 17.5 中学校 E 707 P 26.7 F 19.7	E 591 P 20.6 F 19.5 E 676 P 23.9 F 21.9	E 610 P 23.0 F 22.5 E 700 P 25.9 F 25.4	E 675 P 25.8 F 24.8 E 785 P 29.0 F 27.0	E 582 P 21.7 F 27.0 E 628 P 24.8 F 28.7
こ ん だ て	15(月)	16(火)	17(水)	18(木) 琉球料理の日	19(金) 食育の日
	からしなイリチ ごもくチキアギ わかめごはん とりにくのすまじる	くきわかめあえ しゅうまい むぎごはん マーボー	グリーンサラダ こくとうパン ひよこまめのデミソースに	やさいチャンプルー ナゲット むぎごはん	ごもくいために いわしのしょうがに ごはん けんちんじる
	E 534 P 26.7 F 13.9 中学校 E 625 P 30.6 F 15.1	E 660 P 26.0 F 22.4 E 779 P 29.9 F 25.0	E 590 P 24.8 F 21.8 E 727 P 29.1 F 25.1	E 584 P 28.4 F 15.2 E 687 P 32.4 F 16.3	E 577 P 26.0 F 16.5 E 671 P 28.9 F 17.7
こ ん だ て	22(月) 冬至	23(火)	24(水)	25(木)	
	かぼちゃひきにくフライ トウンジージューサー	たくあんあえ むぎごはん チキンカレー	ホイコーロー ショーロンポー むぎごはん ちゅうかコーンスープ	クリスマス チョコケーキ チキンフライ ミートソース プロッコリーサラダ スパゲティ	
	E 600 P 21.0 F 19.1 中学校 E 670 P 23.7 F 20.3	E 593 P 19.9 F 15.2 E 705 P 22.8 F 16.6	E 594 P 22.4 F 16.2 E 689 P 25.4 F 17.0	E 627 P 27.6 F 26.6 E 710 P 31.9 F 30.2	

## 風邪予防にとりたい栄養素と食べ物



## 手洗いは感染症予防の基本です!



## たのしい冬休みの食生活

た(食)べすぎに気をつけよう

の(飲)み物は甘くないものを選ぼう

しっかり手を洗ってから食事をしよう

いち(1)日3食、規則正しく食べよう