



◆12月の目標◆

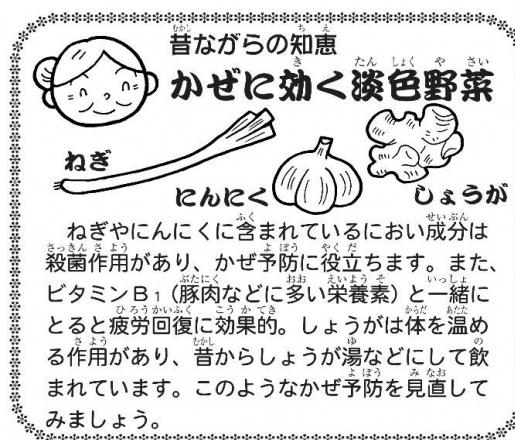
冬野菜について知ろう
かぜを予防する食生活を身につけよう

※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。

基準量	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	
	<p>だいすサラダ 牛乳 むぎごはん チキンストロガノフ</p> <p>12月の目標は、「冬野菜について知ろう」と「かぜをよぼうする食生活を身につけよう」です。</p>	<p>ぶたにくとこんにゃくのいりに 牛乳 いわしのみそに 牛乳 むぎごはん アーサジル</p>	<p>キャンディーチーズ 牛乳 こんさいサラダ 牛乳 ココアあげパン ふゆやさいのポトフ</p> <p>みんなが大好きな揚げパン。今日はコア味です。冬野菜たっぷりのポトフとサラダもしっかりいただきましょう。</p>	<p>オレンジ 牛乳 フータシャレー 牛乳 ゆかりごはん うちなーみそしる</p> <p>「タシヤー」とは、沖縄料理の調理方法で「炒め物」のことをいいます。フータシヤーやソーサメンタシヤーなどがあります。</p>	<p>ターサイバオズ 牛乳 ちゅうかおこわ とりとやさいのちゅうかあえ</p> <p>多菜包子(ターサイバオズ)は、たっぷりの野菜をつかった中華料理の点心(テンシン)です。</p>	
小学校	E 627 P 23.6 F 19.8	E 583 P 26.3 F 17.7	E 598 P 25.1 F 26.1	E 585 P 25.0 F 18.6	E 556 P 19.2 F 20.1	
	E 753 P 27.8 F 23.3	E 683 P 29.6 F 19.6	E 758 P 32.0 F 32.4	E 701 P 29.7 F 21.5	E 647 P 21.7 F 22.3	
こ ん だ て	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	
	<p>たまごやき 牛乳 すきやき あつあげとやさいのツナあえ</p> <p>2025年も残りわずかとなりました。しっかりと食事をとって、元気にこの冬を乗りこえましょう♪</p>	<p>ひじきいため 牛乳 さばのつけやき 牛乳 むぎごはん きりぼしだいこんのみそしる</p> <p>具だくさんの汁物は、栄養をバランスよくとることができ、体も温まるので冬にオススメの料理です。</p>	<p>ポテトビーンズサラダ 牛乳 むぎごはん ふゆやさいのキーマカレー</p> <p>かぜ予防に大切な栄養素「たんぱく質」、「ビタミンA」、「ビタミンC」がとれるこんだてです。</p>	<p>あつあげのちゅうかいため 牛乳 しゅうまい 牛乳 むぎごはん ちゅうかコーンスープ</p> <p>スープには、たまごのかわりに「だいすフレーク」を入れました。かきたま汁のよう見ためでおいしくいただけます。</p>	<p>こまツナサラダ 牛乳 かぼちゃひきにくフライ 牛乳 げんまいごはん ぶたにくとじゃがいものみそしる</p> <p>ビタミンたっぷりこんだてです。みなさんは、何種類のビタミンを知っていますか?</p>	
小学校	E 489 P 21.9 F 24.8	E 623 P 28.5 F 19.3	E 681 P 22.6 F 24.7	E 625 P 26.7 F 18.6	E 610 P 20.4 F 17.7	
	E 599 P 26.8 F 30.8	E 722 P 31.9 F 20.5	E 823 P 26.7 F 29.3	E 746 P 31.6 F 21.1	E 767 P 24.7 F 21.8	
こ ん だ て	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	
	<p>ミルメーカー 牛乳 はるさめサラダ 牛乳 むぎごはん マーボーだいこん</p> <p>だいこんは、冬が旬(しゅん)のやさしいです。あまくてジューシーなだいこんを味わってください。</p>	<p>りんご 牛乳 おやこどん(むぎごはん)(く) 牛乳 あさりのみそしる</p> <p>親子丼の中に入っている大豆からできた「ある食べ物」には、たんぱく質や鉄分などの栄養素が豊富にふくまれています。</p>	<p>チキンとブロッコリーのサラダ 牛乳 ブルーベリージャム コッペパン 牛乳 はくさいとにくだんごのクリームに</p> <p>冬野菜を食べて、免疫力(めんえきりょく)をアップさせましょう☆</p>	<p>シマナーちゃんプルー 牛乳 べにいもごまだんご 牛乳 もちきびごはん チムシングイ</p> <p>第3木曜日は、「琉球料理の日」です。旬をつかえるシマナー(からしな)をチャンプルーにしました。</p>	<p>きびなごカリフライ 牛乳 トunjiru ジューシー 牛乳 ゆずかおりあえ</p> <p>沖縄では、冬至(とうじ)に田いもや里芋を入ったトunjiru-juicerを食べる習慣(しゅうかん)があります。</p>	
小学校	E 609 P 22.1 F 16.9	E 645 P 29.2 F 20.0	E 546 P 21.6 F 19.6	E 662 P 26.4 F 18.8	E 560 P 20.3 F 20.9	
	E 724 P 26.0 F 19.5	E 773 P 34.5 F 22.9	E 683 P 26.6 F 23.4	E 778 P 31.4 F 20.8	E 688 P 24.6 F 25.1	
こ ん だ て	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	【今月の欠食予定日】	
	小禄南小 欠食	<p>さかなのコーンマヨやき 牛乳 バジルスパゲッティー チーズサラダ</p> <p>じゃがぶたキムチは、キムチいりの肉じゃがです。ビリッと辛みと、にんにくの香りがおいしい料理です。</p>	<p>あじつけのり 牛乳 アーモンドあえ 牛乳 むぎごはん おでん</p> <p>イタリア料理によく使われるバジルは、胃腸の働きをよくしたり、殺菌作用や、リラックス効果もあるといわれています。</p>	<p>クリスマスケーキ 牛乳 チキンのポパイチーズやき 牛乳 チキンライス カラフルサラダ</p> <p>おでんを食べて体を温めましょう。体を温めると、スポーツのケガ予防にもなります。</p>	8日(月) 鏡原中1年生 振替休	
小学校	E 703 P 32.0 F 38.0	E 587 P 26.5 F 15.8	E 757 P 24.6 F 33.0	E 700 P 31.2 F 18.1	15日(月)~18日(木) 鏡原中2年生 修学旅行 振替休	
	E 828 P 28.5 F 25.5	E 818 P 36.5 F 43.2	E 908 P 29.2 F 39.7	E 778 P 31.4 F 20.8	22日(月) 小禄南小 振替休	

冬においしい野菜を食べよう



12月22日は
冬至です

冬至とは、1年の中で最も昼が短く、夜が長くなる日のことです。冬至の次の日から6月の「夏至」に向けて、次第に太陽が出ている時間が長くなるため、「冬至」は太陽が生まれ変わる、1年の始まりの日として大切にされてきました。県外では、冬至にはゆずをいれたお風呂に入ったり、かぼちゃを食べたりして、健康でいられるることを祈る風習があります。沖縄では、田芋(ターンム)や里芋をいれたジューシーを作り、いただきます。