

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「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。

| 食品群 | 体内ではたらき |
|------|------------|
| 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 | 体の調子をととのえる |

| 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 | 650 | 21.1～32.5 | 14.4～21.7 |
| | 中学校 | 830 | 27.0～41.5 | 18.4～27.7 |

25(木) クリスマス献立

チョコケーキ

チキンの

牛乳

ハニーマスタードソースがけ




キャロット
ピラフ


カラフルサラダ



E 700 P 26.2 F 29.2

※材料・天候によって献立を変更することがあります。









与儀学校給食センターからの提供が12月25日(木)よりはじまります。

みなさんがたのしい学校生活が送れるよう、また健やかな成長を願いながら、職員一同ころを込めて、安全・安心・おいしい給食づくりに努めていきますので、どうぞよろしくお願いします。

12月25日(木)はクリスマスにちなんだ献立です。

1年の食生活を振り返りながら、来年も元気に過ごせるよう、冬休みの間もいろんな食べ物から栄養をもらい、「早寝・早起き・朝ごはん」をころがけるようにしましょう。



詳細献立表(アレルギー)

| 表示義務(特定原材料)8品目 | その他 |
|---|--|
| たまご、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、エビ、ソバ、カニ、くるみ | いか、たこ、いくら、めんたいこ、子持ちししゃも、グルクン、まぐろ、さけ、ぶり、赤魚、うなぎ、その他の魚類、あさり、ほたて、しじみ、その他の貝類、海藻類、キウイフルーツ、スイカ、メロン、パイン、マンゴー、もも、バナナ、柑橘類、かぼちゃ、アボカド、山芋、長芋、ハンダマ、トマト、パパイア、アーモンド、ペカンナッツ(ピーカンナッツ)、カシューナッツ、ピスタチオ、ヘーゼルナッツ、その他のナッツ類 |
| ※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。 | |
| ※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください。 | |
| ※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。 | |
| ※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。 | |
| ※ 配合表を基に表記しているため、表示義務8品目以外の食品については表記されていない場合もあります。 | |
| ※ 給食で使用するもずくやアーサ、チリメンなどにエビ・カニが混ざる可能性があります。 | |

| 日 | 曜日 | こ ん だ て | (あか) おもに体をつくる もとになる食品 | (きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品 | (みどり) おもに体の調子を 整えるもとになる食品 | 調味料由来 |
|----|----|-----------------------|-----------------------------|-------------------------------|---|-------|
| 25 | 木 | キャロットピラフ | とりにく、 ウインナー | こめ、あぶら、 乳なしマーガリン | たまねぎ、にんじん、ピーマン、 コーン、えだまめ、 にんにく | |
| | | チキンのハニーマスタード ソースがけ | グリルチキン | さとう、でんぷん | にんにく | |
| | | カラフルサラダ | ハム、大豆 | | きゅうり、キャベツ、赤ピーマン、 ブロッコリー、カリフラワー、 黄ピーマン | |
| | | チョコケーキ | とうにゅう、大豆 | こめこ、さとう、油、 でんぷん、ココア | こんにやく | |