

※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。

## 【今月の給食目標】

- ◎冬の健康と栄養について考えよう
- ◎かぜを予防する食生活を  
身につけよう



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	21.1~32.5g
中学校	830Kcal	27~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て	1(月) 絵本コラボ給食④ 「おでんおんせんにいく」 ヨーグルト (中のみ) 牛乳 すみそあえ むぎごはん おでん	2(火) カレーおから 牛乳 ウムクジアンダギー <sup>★</sup> ごはん もずくスープ	3(水) 冬やさいのさっぱりあえ 牛乳 チーズ風ソースインパン <sup>★</sup> なかよしパン ABCマカロニスープ	4(木) りんご 牛乳 いわしのしょうがに むぎごはん さつまじる	5(金) ラーメン 牛乳 五目みそラーメン (ぐ) <sup>★</sup> 五目みそラーメン (スープ) <sup>★</sup> 肉まん	
	小学校 E 565 P 23.4 F 15.4 中学校 E 737 P 30.6 F 18.2	E 643 P 23.0 F 16.4 E 757 P 27.5 F 18.2	E 616 P 26.7 F 22.3 E 715 P 31.1 F 25.3	E 616 P 23.7 F 18.2 E 737 P 27.7 F 20.7	E 668 P 25.1 F 21.2 E 738 P 28.2 F 23.9	
こ ん だ て	8(月) おいもだいふく 牛乳 おやこどん(ぐ) ごはん こまつなのおかかあえ	9(火) ひじききんぴら 牛乳 銀ひらすのてりやき むぎごはん 豆乳ごまみそしる	10(水) チャプチエ 牛乳 シュウマイ ごはん ワンタンスープ	11(木) カリフラワーのマリネ 牛乳 メープルジャム 全粒粉パン クラムチャウダー	12(金) 城北中生徒考案(探求) ★手作りかぼちゃ アガラサー 青なのいそかあえ もちきびごはん 大根のにつけ	
	小学校 E 588 P 24.1 F 14.3 中学校 E 696 P 28.7 F 15.9	E 641 P 29.8 F 20.3 E 765 P 33.8 F 23.1	E 593 P 20.1 F 14.7 E 729 P 24.4 F 17.0	E 578 P 24.3 F 19.6 E 663 P 28.0 F 21.8	E 609 P 24.0 F 14.2 E 719 P 28.4 F 15.8	
こ ん だ て	15(月) れんこんの塩ドレサラダ むぎごはん 冬やさいカレー	16(火) メンチカツ 牛乳 ひじきいり たきこみごはん こまつなアーモンドあえ	17(水) なっとう 牛乳 ごまじやこあえ もちきびごはん 肉じゃが	18(木) 琉球料理の日(第3木曜日) フータシヤー 牛乳 もずくのり もち玄米ごはん ゆしどうふ	19(金) 食育の日 みかん 牛乳 角切り大根いため ごはん 高野豆腐いりとんじる	
	小学校 E 607 P 19.1 F 18.1 中学校 E 741 P 23.1 F 21.3	E 636 P 23.5 F 24.1 E 805 P 28.7 F 30.6	E 622 P 24.5 F 18.4 E 748 P 28.1 F 20.8	E 554 P 25.7 F 15.1 E 674 P 30.8 F 17.4	E 633 P 24.6 F 20.5 E 763 P 29.8 F 23.9	
こ ん だ て	22(月) 冬至こんだて あじフライ トウンジー ジューシー ゆずあえ	23(火) オレンジ ミートボールのあまずいため むぎごはん ほうれん草のちゅうかスープ	24(水) クリスマスこんだて クリスマスケーキ 星型ポテト スパゲティナポリタン イタリアンサラダ	25(木) コールスローサラダ タンドリーチキン パークーハウスパン キャロットスープ	12月行事予定 (給食提供なし) ◎17日(水)~19日(金) 城北中2年(修学旅行) ◎22日(月) 城北小(振替休) ◎25日(木) 大名小(振替休)	
	小学校 E 580 P 20.1 F 20.0 中学校 E 747 P 25.6 F 25.5	E 573 P 23.2 F 15.8 E 693 P 27.5 F 18.3	E 554 P 18.9 F 21.1 E 662 P 22.2 F 24.3	E 618 P 29.4 F 22.3 E 722 P 34.9 F 25.6		

# かぜ よ ほう 風邪予防に えい よう そ た もの とりたい栄養素と食べ物

## じょうぶ からだ 丈夫な体をつくる

## たんぱく



つよ こう さん か さ よう からだ まも  
**強い抗酸化作用で体を守る**



A cartoon-style illustration of an orange carrot with a smiling face and green leafy tops.



とうじ いちねん もっとたいよう ひく いち  
冬至は一年のうちで最も太陽が低い位置にくるた  
ひる みじか よるなが むかしいたよう ちからもとつ  
め、昼が短く夜が長くなります。昔は太陽の力が最も  
よわ ひ ひ さかいたいとうよう か  
弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ代わ  
り、運がを向いてくると考えられていたことから、ゆず  
ゆ み きよ じゃき はら あずき もの  
湯で身を清め、邪気を払う小豆や「ん」のつく食べ物  
た うん よ こ ふうしゅう  
を食べて「運」を呼び込む習習があります。

## 「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



※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10日までに納めましょう。