

<12月：給食指導の目標>

栄養を考えてしっかり食べよう。



残量のように毎日確認しています。小学校5年と6年に2学級、中学校1年に1学級は完食することが多いです。今日は無理かな？と思う献立も空っぽで届きます。子どもたちは、無理していないかな？と心配になりますが、やっぱり空っぽの食卓を見ると嬉しくなります。

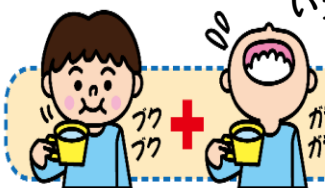
※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

こ ん だ て	1(月) 牛乳 ごはん わかめスープ マーボー春雨 ジャンボぎょうざ 小3年なし	2(火) 牛乳 あみパン 冬野菜のクリーム煮 星のハンバーグ いんげんのガーリックソテー 中2年なし	3(水) 牛乳 鶏ごぼうめし 魚の西京焼き 磯香和え みかん ごぼうは、野菜として食べていますが、積極的に食べるのは日本だけだそうです。	4(木) 牛乳 ごはん すきやき 大根サラダ 焼きししゃも 中2年なし ししゃもは丸ごと食べられるので、栄養をしっかりと摂ることができます。カルシウムとビタミンD	5(金) 牛乳 バジリコスパゲティ ツナサラダ もちもちチーズボール 中1・中2年なし
あ か	牛乳、絹ごし豆腐、鶏肉、わかめ、花かつお、豚ひき肉、赤みそ、ぎょうざ	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、生クリーム、ハンバーグ、無添加ウインナー	牛乳、鶏肉、油揚げ、花かつお、ホキ、白みそ、きざみのり、糸けずり	牛乳、牛肉、豚肉、焼き豆腐、花かつお、とりささみ、シシャモ	牛乳、鶏肉、無添加ベーコン、ツナフレーク、粉チーズ、シュレッドチーズ、たまご
き	ごはん、白ごま、ごま油、でん粉、油、はるさめ、砂糖	あみパンじゃがいも、小麦粉、乳不使用マーガリン、砂糖、油	精白米、油、砂糖	ごはん、砂糖、油	スパゲティ、オリーブ油、砂糖、ボンデミックス粉、油、大豆油
み ど り	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、にんにく、しょうが、たけのこ、長ねぎ、にら、しいたけ	はくさい、だいこん、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ブロッコリー、いんげん、コーン、にんにく	しょうが、にんじん、しめじ、ごぼう、あお豆、しいたけ、こまつな、もやし、キャベツ	糸こんにゃく、にんじん、はくさい、ほうれん草、長ねぎ、しいたけ、えのきたけ、だいこん、きゅうり	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、エリンギ、バジルペースト、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、スイートピクルス、シークワサー
こ ん だ て	8(月) 牛乳 ごはん ゆし豆腐 野菜の生煮え 鮭の塩焼き	9(火) 牛乳 きな粉あげパン ABCスープ 花野菜ソテー きな粉あげパンの砂糖は、「天糖太陽」という砂糖です。カルシウム、マグネシウム、鉄を含み栄養価の高い砂糖です。	10(水) 牛乳 彩りピラフ パパイヤの甘酢あえ チキンのトマトソース パパイヤは、沖縄産です。	11(木) 牛乳 麦ごはん 豚丼 根菜のみそ汁 りんご りんごのデカデカは、「おいしくなっているよ」のサインです。	12(金) 牛乳 沖縄そば ウサチー 黒糖アガラサー 「アガラサー」は、方言で「蒸したものの」という意味です。
あ か	牛乳、ゆし豆腐、わかめ、花かつお、豚肉、さけ	牛乳、きな粉、鶏肉、レンズ豆、無添加ウインナー	牛乳、無添加ウインナー、とりささみ、鶏肉	牛乳、豚もも肉、油揚げ、カットわかめ、麦みそ、花かつお	牛乳、豚もも肉、かまぼこ、花かつお、茎わかめ
き	ごはん、砂糖、油	コッペパン、砂糖、きび糖、粉末アーモンド、大豆油、マカロニ、じゃがいも	精白米、油、乳不使用マーガリン、砂糖、でん粉	ごはん、麦、油、砂糖、ごま油、でん粉、里芋、じゃがいも	沖縄そば、砂糖、白ごま、ごま油、小麦粉、ベーキングパウダー、粉末黒糖、油
み ど り	えのきたけ、しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、ピーマン	たまねぎ、にんじん、セロリ、キャベツ、いんげん、トマト、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、にんにく	にんじん、たまねぎ、ピーマン、ミックスビメント(たまねぎ、ピーマン、パプリカ)、ホールコーン、にんにく、パパイヤ、きゅうり、黄ピーマン、シークワサー、トマト、スイートピクルス	しょうが、たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、たけのこ、きくらげ、にんにく、キャベツ、りんご	こんにゃく、しいたけ、にんじん、葉ねぎ、しょうが、だいこん、もやし、きゅうり
こ ん だ て	15(月) 牛乳 ピザトースト マッシュルームスープ コールスローサラダ 小学校なし	16(火) 牛乳 中華がゆ ごぼうとじゃがいものきんぴら 揚げだし豆腐(みぞれあん) バナナ 小6年なし	17(水) 牛乳 ごはん もずくすまし汁 パパイヤリチー さんまのかばやき さんまには、DHA、EPAが含まれています。	18(木) 牛乳 ごはん クーリジシ クーブイリチー てづくりちんすこう 琉球料理を世界遺産にするための運動が推進されています。 ＜第3木曜日・沖縄県琉球料理の日＞ 小6年なし	19(金) 牛乳 麦ごはん キーマカレー フルーツヨーグルト キーマとは、ひき肉のことです。
あ か	牛乳、無添加ハム、ウインナー、チーズ、鶏肉、無添加ベーコン、白花豆、白いんげん豆、脱脂粉乳、生クリーム	牛乳、鶏肉、豚もも肉、チキアギ、木綿豆腐、花かつお	牛乳、もずく、魚そうめん、豆腐、かまぼこ、花かつお、厚揚げ、チキアギ	牛乳、豚肉、カステラかまぼこ、たまご、花かつお、豚三枚肉、細切昆布、かまぼこ	牛乳、豚ひき肉、豚レバー、レンズ豆、ヨーグルト
き	食パン、オリーブ油、じゃがいも、小麦粉、乳不使用マーガリン、砂糖、卵なしマヨネーズ	精白米、ごま油、じゃがいも、白ごま、油、砂糖、でん粉	ごはん、油、大豆油、砂糖、でん粉	ごはん、砂糖、油、小麦粉	ごはん、麦、じゃがいも、小麦粉、乳不使用マーガリン、油
み ど り	たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、マッシュルーム、にんじん、パセリ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、シークワサー	にんじん、とうがん、こまつな、しいたけ、長ねぎ、しょうが、ごぼう、こんにゃく、いんげん、だいこん、葉ねぎ、バナナ	にんじん、えのきたけ、長ねぎ、しょうが、パパイヤ、たまねぎ、にら	しいたけ、こんにゃく、だいこん、切干大根、にんじん、こんにゃく	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、パイン、フルーツカクテル、黄桃、バナナ
こ ん だ て	22(月) 牛乳 トウジンジュシー 魚の香味焼き 白菜のゆずあえ オレンジ 冬至	23(火) 牛乳 ごはん おでん しそ味ひじき れんこん&ポップビーンズ ポップビーンズは、ゆで大豆を揚げたものです。	24(水) 牛乳 スパゲティミートソース ハニーマスタードサラダ チキンフライ クリスマスケーキ(お米deココア&苺) Merry Christmas!	 11/10 5年生総合学習 ちんすこう作りから、沖縄の食文化にせまる…。ちんすこうは、どのグループもおいしくできました。	
あ か	牛乳、豚三枚肉、かまぼこ、ひじき、花かつお、さば	牛乳、豚肉、結び昆布、ちくわ、がんもどき、うずら卵、厚揚げ、花かつお、ひじき、糸けずり、蒸し大豆、あおのり	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、大豆、無添加ハム、鶏手羽元		
き	精白米、田芋、油、砂糖	ごはん、砂糖、白ごま、でん粉、大豆油	スパゲティ、オリーブ油、砂糖、はちみつ、小麦粉、でん粉、大豆油、お米ココア苺ケーキ		
み ど り	にんじん、しいたけ、こねぎ、長ねぎ、しょうが、はくさい、きゅうり、キャベツ、きざみゆず、ネーブルオレンジ	だいこん、にんじん、しいたけ、こんにゃく、こまつな、れんこん	にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、トマト、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、コーン		

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！



12月を迎え、沖縄にも寒い冬がやってきました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。

丈夫な体をつくる

風邪予防に

とりたい栄養素と食べ物

たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



ヨーグルト

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん

レバー

ほうれん草

うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油

油

サケ

アーモンド