

令和4年

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。  
※材料・天候によって献立を変更することがあります。



食品群	体内ではたらく
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	C=エネルギー		P=タンパク質		F=脂質	
	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校
	650	830	24	31	18	23

	12月		1月		2月		3月		4月		5月				
	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校			
こ ん だ て	C 528 P 21.7 F 13.3 C 631 P 24.9 F 14.3	C 567 P 24.6 F 18.1 C 712 P 29.8 F 21.8	C 420 P 21.3 F 16.7 C 473 P 24.5 F 18.3	C 543 P 23.1 F 20.7 C 671 P 27.6 F 24.1	C 587 P 24.7 F 20.6 C 675 P 28.9 F 23.3	C 506 P 21.7 F 13.1 C 607 P 25.2 F 14.2	C 623 P 19.7 F 23.1 C 756 P 22.6 F 26.2	C 503 P 20.9 F 13.9 C 597 P 24.1 F 15.1	C 557 P 23.5 F 16.4 C 668 P 27.2 F 18.2	C 589 P 25 F 24 C 727 P 30 F 27.9	C 434 P 24.7 F 15.9 C 488 P 29 F 17.5	C 623 P 19.7 F 23.1 C 756 P 22.6 F 26.2	C 503 P 20.9 F 13.9 C 597 P 24.1 F 15.1	C 557 P 23.5 F 16.4 C 668 P 27.2 F 18.2	C 589 P 25 F 24 C 727 P 30 F 27.9

### 強力パワーのノロウイルスに注意

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんできちん洗手洗いをすることを、家族みんなで徹底することが大切です。

### 給食費について(お願い)

給食費の納め忘れはないでしょうか。  
給食費の滞納が増えると、栄養バランスのとれた学校給食の提供に影響がでてきます。  
納め忘れのないようご協力をお願いします。  
※給食費の滞納分については半額補助対象外となりますのでご注意ください。  
※お支払いについて相談が必要な場合は、早めに給食センターへご連絡ください。

1(木)	2(金)
ひじきのふりかけ さといものうま煮 ごはん 白菜のみそ汁	魚のアーモンド焼き コーンピラフ ちゃんこスープ
C 528 P 21.7 F 13.3 C 631 P 24.9 F 14.3	C 486 P 23.8 F 16.4 C 555 P 27.9 F 18.1

こ ん だ て	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)
	くだもの れんごんのさわやか和え ごはん 鶏すき焼き	しゅうまい じゃがママー ごはん わかめの中華スープ	ひじきのツナあえ 煮込みうどん 岩石揚げ	フラワーサラダ チリコンカン コッペパン ニードルスープ	くだもの 揚げ出し豆腐のアーサあんかけ 高菜ごはん 根菜ごま汁
小学校	C 506 P 21.7 F 13.1	C 567 P 24.6 F 18.1	C 420 P 21.3 F 16.7	C 543 P 23.1 F 20.7	C 587 P 24.7 F 20.6
中学校	C 607 P 25.2 F 14.2	C 712 P 29.8 F 21.8	C 473 P 24.5 F 18.3	C 671 P 27.6 F 24.1	C 675 P 28.9 F 23.3

こ ん だ て	12(月)	13(火)	14(水)	15(金) 琉球料理の日	16(金)
	みかんゼリー 魚の磯辺揚げ きのこ雑炊 野菜炒め	ココロサラダ 麦ごはん ハヤシライス	くだもの カレーおから ごはん 大根とみずくの汁	アーサ入りアンダンスー からし菜のツナ和え もちきびごはん デークニーツンブシー	キャロットジャム ス克蘭ブルエッグ なかよしパン クラムチャウダー
小学校	C 434 P 24.7 F 15.9	C 623 P 19.7 F 23.1	C 503 P 20.9 F 13.9	C 557 P 23.5 F 16.4	C 589 P 25 F 24
中学校	C 488 P 29 F 17.5	C 756 P 22.6 F 26.2	C 597 P 24.1 F 15.1	C 668 P 27.2 F 18.2	C 727 P 30 F 27.9

こ ん だ て	19(月) 食育の日	20(火)	21(水)	22(木) 冬至献立	23(金) 2学期終業式
	タピオカ アンダギー 麩イリチー ごはん ゆし豆腐	白菜のちりめん和え もやしとにらのみそ炒め ごはん 魚そうめん汁	くだもの パンサンスー ごはん 八宝菜	手作りうじら豆腐 トウンジー ジューシー かぼちゃのみそ汁	チョコマフィン フライドチキン スパゲティ ミートソース コーンサラダ
小学校	C 532 P 21 F 12.9	C 507 P 24 F 13.7	C 513 P 20.8 F 13.1	C 542 P 22.5 F 17.7	C 761 P 33 F 38.4
中学校	C 639 P 24.2 F 14	C 610 P 27.7 F 15.1	C 616 P 24 F 14.2	C 617 P 25.5 F 19.6	C 859 P 36.1 F 41.9

「かぜ」をひくのはどうして?

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からうつります。白頃から手洗いやうがいをし、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



冬至って何?

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていった日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。



沖縄では「トウンジー・ジューシー」を作り、ヒヌカン(火の神)や仏壇にお供えをして家族でいただき、家族の健康と子孫繁栄を願う習慣があります。トウンジー・ジューシーの主な食材は、『ターナム(田芋)』です。冬至の日は、豚肉やしいたけ、人参、かまぼこ、ひじきなどと一緒に田芋を加えたジューシーを給食でも作ります。

### 今年のかぜをひきま宣言! かぜ予防のポイント

- 1 手洗いうがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、白頃からかぜの予防を心がけましょう。

美味しいものを食べる機会が多い冬休みも食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活にきをつけましょう!