

令和5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。



食品群	体内でのはたらき
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		C=エネルギー	P=たんぱく質	F=脂質
小学校	650	24	18	
中学校	830	31	23	

12月の欠食予定

1日(金)鳥袋小 2年生 欠食
5日(火)北中城中 1年生 欠食
6日(水)~7日(木) 北中城中 1年生 欠食
北中城中 2年生 欠食
8日(金)北中城中 2年生 欠食

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、栄養バランスの取れた学校給食の提供に影響が出てきます。
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(金)

小学校	C 463 P 18.5 F 18.4
中学校	C 531 P 20.7 F 20.7

<p>4(月)</p>	<p>5(火)</p>	<p>6(水)</p>	<p>7(木) 北中3年生 プレミアム給食</p> <p>■タルタルソース</p>
-------------	-------------	-------------	---

小学校	C 625 P 22.1 F 22.3
中学校	C 721 P 25.2 F 23.2

小学校	C 578 P 28.8 F 18.5
中学校	C 698 P 34 F 21

<p>11(月)</p>	<p>12(火)</p>	<p>13(水)</p>	<p>14(木)</p>
--------------	--------------	--------------	--------------

小学校	C 562 P 22.4 F 17.1
中学校	C 660 P 26.8 F 19.7

小学校	C 540 P 21.4 F 14.8
中学校	C 649 P 24.7 F 16.3

<p>18(月)</p>	<p>19(火)</p>	<p>20(水)</p>	<p>21(木) 琉球料理の日</p>
--------------	--------------	--------------	---------------------

小学校	C 570 P 25.8 F 15.8
中学校	C 676 P 29.5 F 17.6

小学校	C 588 P 22.2 F 19.5
中学校	C 711 P 26.4 F 22.3

25(月) 2学期終業式

サンタさんもお忙しの師走

おい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!

ゆうわくに負けるな!! 冬休み

冬休み中は、クリスマス、年越し、お正月...と楽しいことがいっぱいです。ケーキやごちそうを食べることも多いですね。気がつけば...大きく大きくなっているかも?!

食事やおやつを食べる時には...

1 時間を決めて食べましょう。

食べたらすぐに箸を置くことで、だらだらと食べ続けるのを防ぐことができます。

2 1回に食べる量を目の前に置いてから食べましょう。

箸のきき食べる、自分かどのくらい食べたかわからなくなりやす。一度目の前に置いて、全部食べてもよいが、少し減らした方がよいを考えてみましょう。

3 よくかんで食べましょう。

よくかんで食べると、たくさん食べなくても、おなかがいっぱいという気持ちになれます。

太り気味の人には... 毎日 体重を量って、増え過ぎないようにしましょう。

「食べたら動く」ことが大切です。あちちの人と一緒に大掃除や雪かきをすれば、一石二鳥です。



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」と考えられています。

冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯にはい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。その日は家庭でかぼちゃ料理を食べてみると良いですね。

