

令和6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	体内でのばたつき
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=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	24	18
中学校	830	31	23	

こ ん だ て	2(月) 島小欠食	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
	みたらしだんご カレーうどん コロッケ たくあん和え 牛乳	ごまジャコ和え ごはん かぼちゃ入り肉じゃが 牛乳	豆腐のきのこあんかけ 大豆入り炊き込みごはん さつま汁 牛乳	ちりめんふりかけ グンボーイリチー ごはん 鶏と大根の赤だし 牛乳	くだもの ごはん パンサンスー マーボー大根 牛乳
小学校	C 448 P 17.2 F 16.2	C 473 P 18.1 F 10.6	C 566 P 24.8 F 19.6	C 515 P 25.1 F 14.4	C 541 P 21.1 F 17.5
中学校	C 530 P 20.1 F 36.9	C 569 P 20.7 F 11.2	C 685 P 31.5 F 24.3	C 621 P 29.2 F 15.8	C 654 P 24.1 F 19.5
こ ん だ て	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
	青のりポテト ゆうやけごはん 鶏ちゃんこスープ 牛乳	もずくみそ ごはん おかか和え おでん 牛乳	ビーンズサラダ コッペパン チリマカロニ オニオンスープ ジョア	炒りたまご ピビンパ丼 大根とアーサの(ごはん・肉炒め)スープ 牛乳	ミルク イカのカレーマリネ キャベツソテー トマトリゾット 牛乳
小学校	C 501 P 21 F 16.5	C 545 P 24.3 F 15.6	C 585 P 21 F 15.9	C 556 P 24 F 20.7	C 395 P 19 F 15.2
中学校	C 571 P 23.6 F 18.2	C 650 P 28.4 F 17.3	C 690 P 24.8 F 19	C 668 P 27.9 F 23.3	C 443 P 22.2 F 16.4
こ ん だ て	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金) 冬至献立
	サターアランダギー ごはん デークニーイリチー 里芋のみそ汁 牛乳	てりやきチキン ごはん ほうれん草とコーンのソテー さつまいものポターージュ 牛乳	青菜の白和え ごはん 鶏そぼろ入り卵焼き 田舎汁 牛乳	くだもの やさしいラーメン 海藻サラダ 牛乳	魚のゆずみそ焼き 冬至ジュシー けんちん汁 牛乳
小学校	C 606 P 21.4 F 18.8	C 665 P 28 F 25.3	C 667 P 25.7 F 17	C 453 P 22.9 F 11.7	C 470 P 22.6 F 12.4
中学校	C 726 P 24.7 F 21	C 769 P 32.7 F 28.8	C 626 P 27.1 F 18.5	C 545 P 26.9 F 12.6	C 536 P 26.6 F 13.4
こ ん だ て	23(月)	24(火)	25(水) クリスマス献立	給食費について(お願い)	
	フルーツヨーグルト ごはん 冬野菜カレー 牛乳	くだもの 大豆とカエルの黒糖がらめ 豚ニラもやし炒め 梅みそぞうすい 牛乳	チョコマフィン チキンから揚げ スパゲティナポリタン ブロッコリーのコールスローサラダ ジョア	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お願いします。 ※給食費の滞納分については3/4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。	
小学校	C 562 P 18.9 F 15.9	C 477 P 29.2 F 20.1	C 616 P 19.1 F 25.7		
中学校	C 671 P 21.3 F 17.7	C 541 P 33.9 F 22.6	C 728 P 23 F 31		

なぜをひかないようにね!

好ききらいを続けていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬においしい魚や野菜、果物を上手に使って、なぜをひかないための大切な栄養素をしっかりととりましょう。

たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



おもに体をつくるものになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。



冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずにとり入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとれます。

ビタミンA

にんじん かぼちゃ ほうれん草 大根の葉 春菊 みかん レバー たら あんこうの肝



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。



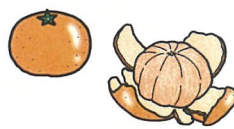
色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。冬においしい野菜をたくさん入れて鍋などで召し上げがれ。

ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ かぶの葉 じゃがいも かき みかん ゆず きんかん いちご



寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。



みかんは手軽に食べられます。ビタミンCはうす皮の白いすじの部分に多いので、ぜひまるごと食べましょう。



冬至とかぜの予防

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、なぜをひかないといわれています。



冬においしい野菜を食べよう

