令和5年

12月 給食だより

※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・学級においても確認をお願いします。

伊平屋学校給食センター
TEL: 0980-46-2004
FAX: 0980-46-2004

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=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	21.1～32.5	14.4～21.7
	中学校	830	27.0～41.5	18.4～27.7

今年も残り1か月になりました

日が暮れるのが早くなり、朝晩冷え込むようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、早ね・早起き・朝ごはんをしっかり守り、体調管理を心がけましょう。食事では、旬の食べ物から豊富な栄養を取り、好き嫌いなくなんでも食べ、風邪に負けない強い体を手に入れましょう。

12月の うちな～行事食

◎22日(金)
冬至

みんなが覚えて
くれたら
うれシーサー♫

	1(金)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)
こんだて	牛乳 麦ごはん チムシンジ タマナーチャンプルー ごまちりめん みかん	牛乳 麦ごはん 変わりきんぴら さばのみそ煮 ごま和え みかん	牛乳 麦ごはん チンジャオロース きびなごのから揚げ ナムル みかん	牛乳 かき玉煮込みうどん 魚の天ぷら(ｲｰﾁｮｰﾊﾞｰ) ピーナッツ和え 栗入りぜんざい	牛乳 フーチバージューシー すり身揚げ 五色和え バナナ	牛乳 揚げパン ポークビーンズ 魚のガーリック焼き コールスロー
あか	牛乳,ぶたにく,レバー,赤みそ,白みそ,沖縄豆腐,ベーコン,チリメン	牛乳,ぶたにく,さば,赤みそ,わかめ	牛乳,牛肉,ぶたにく,きびなご,ハム	牛乳,とりにく,あぶらあげ,たまご,赤魚,いか,みそ,金時豆	牛乳,ぶたにく,細切昆布,すり身,干しえび,アーサ,たまご,わかめ,かまぼこ,糸けずり	牛乳,きな粉,大豆,ぶたにく,赤魚,加工乳,チーズ,ツナ
き	米,麦,じゃがいも,サラダ油,アーモンド,黒ごま,三温糖,水あめ	米,麦,三温糖,サラダ油,ごま油,白ごま,黒ごま	米,麦,サラダ油,三温糖,白ごま,ごま油	うどん,てん粉,小麦粉,白ごま,サラダ油,ピーナッツバター,三温糖,くり,白玉餅だんご,黒糖	米,麦,サラダ油,てん粉,アーモンド	コッペパン,サラダ油,アーモンド,三温糖,じゃがいも,ｺｰﾙｽﾛｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ
みどり	だいこん,にんじん,にら,にんにく,キャベツ,赤ピーマン,たまねぎ,みかん	ごぼう,れんこん,にんじん,さやいんげん,木くらげ,しょうが,こまつな,きゅうり,コーン,みかん	ピーマン,たけのこ,きくらげ,しょうが,きゅうり,にんじん,もやし,こまつな,みかん	しいたけ,たまねぎ,長ねぎ,イーチョーバー,からしな,もやし	にんじん,よもぎ,しいたけ,にら,たけのこ,こまつな,はくさい,きゅうり,ごぼう,バナナ	たまねぎ,にんじん,にんにく,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ,ﾊﾟｾﾘ,キャベツ,きゅうり

	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
こんだて	牛乳 もずく丼 ちくわのチーズ焼き 大根の生姜和え ごま菓子	牛乳 麦ごはん 吉野煮 ひじきと野菜豆腐 からしなのおかか和え みかん	牛乳 麦ごはん 家常豆腐(ｼﾞｬｰﾁｬﾝﾄﾞｰﾌｰ) 変わり春巻き キムチ和え みかん	牛乳 麦ごはん すき焼き風煮 焼きししゃも いんげんのごま和え りんご	牛乳 オムライス ブロッコリーのソテー じゃがかま揚げ みかん
あか	牛乳,もずく,ぶたにく,焼き竹輪,チーズ,ささ身	牛乳,とりにく,ひじきと野菜豆腐,糸けずり	牛乳,厚揚げ,ぶたにく,赤みそ,納豆,糸けずり	牛乳,牛肉,沖縄豆腐,ししゃも	牛乳,ぶたにく,卵,ベーコン,おから,かにかま,たまご
き	米,麦,サラダ油,三温糖,でん粉,ごま油,水あめ,ごま,アーモンド,さとう,黒糖	米,麦,じゃがいも,サラダ油,三温糖,でん粉	米,麦,サラダ油,ごま油,春巻きの皮	米,麦,三温糖,サラダ油,黒ごま	米,麦,サラダ油,じゃがいも,でん粉
みどり	にんじん,こまつな,たまねぎ,ﾊﾟｾﾘ,だいこん,きゅうり,しょうが	にんじん,たまねぎ,こんにゃく,グリンピース,からしな,もやし,みかん	にんじん,きくらげ,キャベツ,絹さや,しょうが,たまねぎ,にら,にんにく,だいこん,きゅうり,みかん	にんじん,こんにゃく,はくさい,だいこん,長ねぎ,しいたけ,しゅんぎく,さやいんげん,もやし,コーン,りんご	にんじん,たまねぎ,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ,コーン,ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ,ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ,ｷｬﾍﾞﾂ,あお豆,みかん

	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金) 冬至
こんだて	全校欠食	牛乳 麦ごはん 冬野菜カレー ひじき入り卵焼き フルーツヨーグルト	牛乳 ジャージャー麺 バンサンスー さつま芋と小魚の甘露煮 バナナ	牛乳 フィッシュバーガー ポトフ ビーンズサラダ みかん	牛乳 冬至ジューシー 揚げ出し豆腐 いかとにんにく葉イリチー みかん
あか		牛乳,とりにく,ｽｷﾑﾐﾙｸ,たまご,ひじき,ツナ,黒豆,ヨーグルト	牛乳,ぶたにく,大豆,くきわかめ,ハム,ツナ,カエリ	牛乳,ホキ,たまご,とりにく,ベーコン,白いんげん豆,ﾐｯｸｽﾋﾞｰﾝｽﾞ	牛乳,ぶたにく,細切昆布,沖縄豆腐,いか
き		米,麦,じゃがいも,サラダ油,三温糖,さとう	中華めん,ごま油,三温糖,でん粉,春雨,ごま,さつまいも,アーモンド,サラダ油	パン,小麦粉,パン粉,白ごま,サラダ油,エッグケア,じゃがいも,ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	米,麦,田芋,サラダ油,でん粉,小麦粉,三温糖
みどり		だいこん,ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ,カリフラワー,にんじん,たまねぎ,しょうが,ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ,にら,バナナ,もも缶,みかん缶,パイン	たまねぎ,たけのこ,にんにく,しょうが,きゅうり,もやし,バナナ	キャベツ,にんじん,だいこん,はくさい,たまねぎ,ブロッコリー,きゅうり,トマト,みかん	にんじん,にら,だいこん,にんにく葉,こんにゃく,きくらげ,みかん

	25(月) クリスマス
こんだて	牛乳 青菜ピラフ フライドチキン 大根サラダ ベイクドチーズケーキ
あか	牛乳,ベーコン,たまご,とりにく,わかめ,チリメン,クリームチーズ
き	米,麦,マーガリン,サラダ油,小麦粉,でん粉,和風ドレッシング,白ごま,さとう,生クリーム,バター,さつまいも
みどり	からしな,にんじん,コーン,たまねぎ,だいこん,きゅうり,シークヮーサー

☆冬休みを元気に過ごすためのポイント

☆こまめ手を洗う

☆早寝・早起きを心がける

☆冬が旬の野菜や果物を取り入れる

☆朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

☆適度に体を動かす