

上田小	991	豊見城中	1,014
長瀬小	565	長瀬中	620
座安小	517	伊良波中	573
豊見城小	708	豊見城中	385
伊良波小	527	給食センター	59
とよみ小	697	とよみ教養室	11
豊崎小	734	★合計	8,155
ゆたか小	754		

12月の予定献立表



学校給食の栄養基準 (7訂)	学校	E	P	F
小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g	
中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.2g	

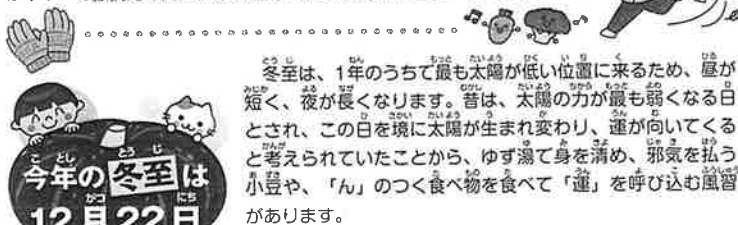
※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「食品詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認して下さい。

※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。

1(月) 映画の日(風のマジム) 黒糖蒸しパン こんにゃくとシラスのカレー風味炒め ごはん 豆乳のみそ汁	2(火) 発酵食品 タコライス タコスミート スライスチーズ ごはん 野菜スープ	3(水) りっちゃんの元気サラダ チョコジャム りっちゃんの元気サラダ コッペパン ペンネミートソース	4(木) 宮崎県高千穂姉妹都市 野菜コロッケ ごもとりごはん (豊崎小・座安小・豊見城小・伊良波小)とごはん (上記以外の学校) ごはん ざぶ汁	5(金) デークニ オレンジ デークニイリチー ごはん 魚ソーメン汁
8(月) 冬においしいスピナッチ フルーツ ナタデココ ごはん スピナッチカレー	9(火) 寒天は何からできる? ホイコーロー ごはん はるまき 寒天スープ	10(水) チキナーとは さかなふりかけ チキナー チャンプルー ごはん 魚汁	11(木) 魚をたべよう! みかん 揚げさばのごまみそダレ ごはん 貝だくさん汁	12(金) 準備も片付けも協力しよう ビビンバ ビビンバ(具) ごはん わかめスープ
15(月) 鉄分の役割 バナナ ひじきのつくだに 大根と厚揚げの煮つけ ごはん	16(火) 給食の栄養 豆乳 パンナコッタ いわしの梅煮 ごはん じゃがいものそぼろ煮	17(水) 感染症に負けない体 カボチャサラダ きなこ揚げパン (豊崎小・座安小・豊見城小・伊良波小)コッペパン (上記以外の学校) ごはん コーンチャウダー	18(木) 第三木曜日は郷土料理の日 スティックなっとう 野菜チャンプルー ごはん シカムドゥチ	19(金) 食育の日(かみかみ献立) ゴマなしミニフィッシュ こんにゃくのさんびら ごはん 根菜のみそ汁
22(月) 冬至 カボチャ ひき肉フライ トウジンジュシー じゃがいもの煮物	23(火) 5つの基本味(きほんみ) チャプチェ ごはん ワンタンスープ	24(水) ごまをすりすり♪ とりごまサラダ マーボーだいこん ごはん	25(木) クリスマス クリスマスケーキ(いちごクリーム) ミートソーススパゲティ あおさ入りホキフライ	クリスマスツリー クリスマスツリー クリスマスツリー

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。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。



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

なんきん(かぼちゃ) にんじん れんこん かんてん きんかん ぎんなん うんどん(うどん)

リクエスト給食

卒業を控えている小学6年生と中学3年生を対象に、もう一度食べたい給食の料理を投票してもらいました。リクエストが多かった料理を12月から3月の給食で提供していきます。右のマークがリクエスト料理です。

もうすぐ冬休み! 食生活のポイント おやつは時間と量を決めて食べよう	朝・昼・夕の3食を 決まった時間に食べよう 朝ごはんを必ず食べよう	早寝・早起きをして、 朝ごはんを必ず食べよう
食べ過ぎないよう、 ゆっくりよくかんで食べよう	冬野菜をたっぷり食べよう	

★学校給食は皆さまが納める給食費からつくられます。納付期限は毎月10日となっております★
 ☆毎月10日までに納めるようにしましょう☆