



12月の予定献立表

◇学校別内訳◇			
上田小	958	豊見城中	994
長嶺小	568	長嶺中	583
座安小	523	伊良波中	579
豊見城小	704	豊崎中	384
伊良波小	531	給食センター	59
とよみ小	711	とよむ教室	6
豊崎小	771		
ゆたか小	761	★合計	8132

学校	学校	E エネルギー	P たんぱく質	F 脂肪
給食の栄養基準量	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

※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。

12月から豊見城産や沖縄県産食材がでまわり

はじめます。給食でも活用する予定です。
チンゲンサイ、こまつな、ピーマン、ミニトマト、にら等が豊見城産です。
新鮮で栄養もたっぷり含まれた地元の食材をぜひ、ご家庭でもとり入れてみてくださいね。



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。

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
ンブシーとは?	たまごの栄養	チャウダー	寒天について	旬の野菜「だいこん」
牛乳 やさいンブシー ごはん とりだんご汁	牛乳 みかん ひじきの彩り炒め ごはん 根菜のみそ汁	牛乳 ブロッコリーサラダ キャラメル揚げパン ごはん コーンチャウダー	牛乳 豚肉と野菜の炒め物 ごはん 寒天スープ	牛乳 しそあえ アンダーギー ごはん 鶏と大根のすまし汁
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
魚+弱=どんな魚?	もずくのパワー	トマトの栄養	バンバンジー	わかめの栄養
牛乳 いわしの梅煮 ごはん じゃがいものそぼろ煮	牛乳 お芋の大福 野菜のみそ炒め ごはん もずくスープ	牛乳 野菜コロッケ トマトクリームリゾット ごはん ごぼうサラダ	牛乳 バンバンジー ごはん マーボーだいこん	牛乳 わかめ和え シシヤモの天ぷら ごはん ごもく汁
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
日本人の誇り「和食」	卒業生のリクエスト	ペンネとは?	第三木曜日は琉球料理の日	12月21日は「冬至」
牛乳 オレンジ(1/4) 豚肉のしらたき炒め ごはん 魚のみそ汁	牛乳 フルーツポンチ ごはん チキンカレー	牛乳 いちごジャム キャベツとチーズのサラダ ごはん クリームペンネ	牛乳 りんご(1/6) チキナーチャンプルー ごはん シカムドウチ	牛乳 かぼちゃ天ぷら トウジージュシー ごはん ちくぜん煮
23(月)	24(火)	25(水)	冬至(12月21日)	
卵の栄養	冬休みの過ごし方	クリスマス	冬至(12月21日)は一年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。	
牛乳 ちくさやき ごはん 大根のにつけ	牛乳 豊見城産ミニトマト2個 きんぴらごぼう ごはん 豚汁	牛乳 米粉のガトーショコラ みートソーススパゲティ あじフィーレフライ	かぼちゃと小豆のいとこ煮	

冬休みの食生活~10のポイント

- 1. た(食)べすぎに気をつけよう
- 2. の(飲)み物は甘くないものを選ぼう
- 3. し(っ)かり手を洗ってから食事をしよう
- 4. い(ち)日3食、規則正しく食べよう
- 5. ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう
- 6. ゆ(っ)くりよくかんで食べよう
- 7. や(さい)野菜をたっぷり食べよう
- 8. す(す)んで、おうちの人のお手伝いをしよう
- 9. みんなで食卓を囲む機会をつくろう
- 10. を(お)やつは時間と量を決めてとろう

以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。

手洗いは感染症予防の基本です!

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

手洗いのポイント

- せっけんをつけ、こするように洗います。
- 汚れの残りやすい部分は念入りに
- 流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。

水分が残っていると手荒れの原因になります。手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなります。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。

外から帰ったときには、うがいも忘れずに。プクプクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。