

令和3年



12月の予定献立表

食品群	体内ではたらく
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	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g	

城辺学校給食共同調理場

TEL: 0980-77-8488

FAX: 0980-77-8490

※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・その他の都合により献立を変更することがあります。

※なまり節や魚は骨を取り除いていますが、一部残ってしまう場合があります。注意して食べましょう。

※児童生徒の給食費(小学校4200円、中学校4600円)は市が負担しています。



《欠食予定》
 2日(木) 城辺小5年生
 6日(月) 砂川小全学年
 8日(水)~10日(金) 福嶺小5・6年生

こ ん だ て	栄養指導目標：風邪に負けない体をつくろう 今年も残すところ、後1か月になりました。空気が乾燥し、かぜやインフルエンザ、コロナウイルス感染症などへの感染リスクが高まる時期でもあります。冬を元気に過ごすには、手洗い、うがいはもちろんのこと、1日3度の食事をしっかりとることが大切です。食事では、たんぱく質やビタミンACE(エース)を取り入れるように心がけましょう。		1(水) 新米無償提供 ネーブル、だいこんブシ、イワシフライ、むぎごはん(新米)、パルダマのスープ、牛乳	2(木) ネーブル、(除去食対応)タマンとイカのいためもの、きなこあげパン、キャベツのクリームに、牛乳	3(金) 新米無償提供 紅いも団子無償提供 ネーブル、べにいもだんご(むぎごはん(新米))(カレールー)、パパイヤカレー、パンパンジー、牛乳
	小学校	C 606 P 25.7 F 18.9	C 687 P 28.8 F 27.1	C 744 P 22.5 F 22.7	
中学校	C 737 P 31.5 F 22.3	C 865 P 36.2 F 33.7	C 896 P 26.8 F 26.9		
こ ん だ て	6(月) ネーブル、ひじきのあえもの、(むぎごはん)(マーボーはくさい)、マーボーはくさいどん、やさいスープ、牛乳	7(火) ネーブル、チキンのパーベキューソースがけ、きのこスパゲティー、わかめスープ、牛乳	8(水) ネーブル、(除去食対応)ゴーヤーちゃんぶる、はるまき、きびごはん、こまつなのすましじる、牛乳	9(木) 紅芋ペースト無償提供 ネーブル、グリーンサラダ、さばのガーリックトマトソテー、コーンライス、べにいものポタージュ、牛乳	10(金) アロエヨーグルトの日 アロエヨーグルト、(カルシウムたっぷりごはん)(スタミナやき)、スタミナどん、もずくのすましじる、牛乳
	小学校	C 619 P 23.9 F 16.1	C 592 P 28.7 F 23.3	C 689 P 24.6 F 25.5	C 683 P 26.3 F 22.8
中学校	C 760 P 29.1 F 18.7	C 715 P 34.6 F 28	C 853 P 30 F 30.4	C 835 P 31.3 F 27	
こ ん だ て	13(月) ネーブル、モーウイサラダ、(むぎごはん)(はくさいとしらたきのあまからに)、はくさいとしらたきのあまからにどん、えのきのすましじる、牛乳	14(火) 紅芋ペースト無償提供 べにいも、チーズケーキ、ぶたにくとだいこんのもの、わかめごはん、こまつなのすましじる、牛乳	15(水) ネーブル、こまつなのスーナー、いわしうめに、むぎごはん、だいこんととりにくのおつゆ、牛乳	16(木) 19日食育の日~山形県~ アスパラときのこのソテー、ラ・フランスゼリー、とりにくのむしやき、☆やまがたのだしがけ、えだまめごはん、どんがらじる、牛乳	17(金) バナナ、(めん)(しるとなかみ)、なかみそば、にくだんごのあまずあんかけ、牛乳
	小学校	C 535 P 20.7 F 12.6	C 664 P 23.8 F 20.9	C 657 P 28 F 23.1	C 689 P 31.9 F 24.9
中学校	C 649 P 24.4 F 14	C 820 P 28.5 F 24.9	C 801 P 33.8 F 27.3	C 842 P 39.1 F 30	
こ ん だ て	20(月) ぶりの日 ネーブル、なすみそいため、ぶりのねぎソースがけ、むぎごはん、アーサリゆし豆腐、牛乳	21(火) ネーブル、ホイコーロー、あげぎょうぎ、むぎごはん、とうがんのみそしる、牛乳	22(水) トウジン、はんぺんの日 かぼちゃとまめのサラダ、(カルシウムたっぷりごはん)(もずくあん)、もずくどん、はんぺんスープ、牛乳	23(木) ライチゼリー、ハンバーグのピザソースやき、なかよしパン、コーンポタージュ、牛乳	24(金) クリスマス献立 (除去食対応)クリスマスケーキ、フライドチキン、だいこんサラダ、カレーピラフ、ジュリエンスープ、牛乳
	小学校	C 680 P 31.3 F 23.5	C 616 P 25.6 F 17.9	C 633 P 21.4 F 19.7	C 689 P 28.4 F 25.2
中学校	C 856 P 40.4 F 29.8	C 744 P 30.2 F 20.1	C 773 P 25.5 F 23.4	C 851 P 34.9 F 30.3	

《無償提供品のご案内》

熊本県にある立山産業様より新米を提供いただきました。「森のくまさん」という品種のお米です。おいしさの特徴は、粘り・弾力がありもちもちし、甘みがあることです。

立山産業様は平成25年から宮古島と縁があり、宮古島の農家さんと一緒に組合を立ち上げ、日本そばの栽培を開始した農事組合法人様です。

* 提供日:12月1日、12月3日 *



《無償提供品のご案内》

* 紅いも団子 *

提供日:12月3日

* 紅芋ペースト *

提供日:12月9日、12月14日

「県内学校給食への甘藷提供事業」を活用して提供いただきました。

冬至とかせの予防

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、白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、かせをひかないといわれています。