

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



※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4600円、中学校5000円)は市が負担しています。

《欠食予定》

5日 砂川小全学年
15日 城辺小5年生



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。



こ ん だ て	栄養指導目標：風邪に負けない体をつくろう					1(木)	2(金)
	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。					 (カルシウムたっぷりごはん) (マーボーキャベツ)	 (わぎごはん) (カレールー)
小学校	C 576 P 24.3 F 14.4	C 671 P 23.3 F 22.4	中学校	C 703 P 29.6 F 16.4	C 824 P 27.6 F 26.6		
こ ん だ て	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)		
	 はくさいとしらたきのあまからに いwashoumeに わぎごはん じゃがいもとたまねぎのみそ汁	 コーンサラダ にんじんのあぶらみそ わぎごはん だいこんスープ	 もずくとはるさめのサラダ (めん) (にくみそ) ジャージャーめん とうがんスープ	 ももゼリー ジャーマンポテト ココアあげパン チキンとセロリのスープ	 だいずとやさいのもの はいがふりかけ いももち カルシウムたっぷりごはん あさりのすましじる		
小学校	C 608 P 24.4 F 18.7	C 667 P 24.8 F 25	C 647 P 26.9 F 20.4	C 676 P 24.8 F 24.7	C 637 P 24.1 F 17.8		
中学校	C 745 P 29.4 F 21.7	C 824 P 30.2 F 30.1	C 799 P 33 F 24.4	C 841 P 30.4 F 30.2	C 763 P 29.1 F 20.7		
こ ん だ て	12(月) 12/10アロエヨーグルトの日献立	13(火) ビタミンの日	14(水) 麺の日	15(木)	16(金)		
	 アロエヨーグルト チンジャオロース ごもくチャーハン きくらげのちゅうかスープ	 シークワーサーあえ (わぎごはん) (まぐろそぼろ) 伊良部島のまぐろそぼろどん とうがんのカレーに	 パナナ (めん) (なかみじる) なかみそば とりにくとビーマンのちゅうかいため	 かいそうとチキンのサラダ チーズソースハンバーグ ターメリックライス こまつなのコンソメスープ	 じゃがいもととりにくのもの なべ さわらのみそマヨやき カルシウムたっぷりごはん はくさいのごまみそ汁		
小学校	C 589 P 20.1 F 17.6	C 657 P 32.8 F 19.3	C 653 P 32 F 20.9	C 648 P 25.8 F 24.2	C 722 P 31.2 F 25.9		
中学校	C 724 P 23.8 F 20.5	C 810 P 40.5 F 22.4	C 797 P 39.1 F 24.8	C 818 P 32.3 F 30.3	C 888 P 38 F 31.1		
こ ん だ て	19(月) 食育の日～東京都～	20(火) ぶりの日	21(水)	22(木) 冬至・はんぺんの日	23(金) クリスマス献立		
	 さくらもち (カルシウムたっぷりごはん) ◎(除去食対応) (たまごとし) ◎(除去食対応) おやこどん ちゃんこなべ	 なすのうまに みかん ぶりのネギソースがけ きびごはん あさりのみそ汁	 ◎(除去食対応) ゴヤーちゃんぶるー あふ ゆかりごはん アサのすましじる	 バターナッツかぼちゃとレーズンのサラダ (カルシウムたっぷりごはん) (もずくあんかけ) もずくどん はんぺんスープ	 コールスローサラダ クリスマスケーキ フライドチキン コーンピラフ ブロッコリーのコンソメスープ		
小学校	C 696 P 27.8 F 22.3	C 713 P 35.5 F 24.1	C 680 P 28 F 20	C 680 P 20.1 F 19.5	C 775 P 27.4 F 34.5		
中学校	C 837 P 34 F 26.6	C 918 P 45.6 F 30.4	C 843 P 34.1 F 23.6	C 840 P 24.5 F 23.3	C 913 P 30.7 F 38.9		

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、かぜをひかないといわれています。

かぜ予防のポイント

今年のかぜをひきま宣言!

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、白頭からかぜの予防を心がけましょう。