



食品群	体内でのほたらき
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	体の調子をとのえる



※材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。  
 ※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気を付けて食べましょう  
 ※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「アレルギー献立表」で内容を必ず確認し、  
 家庭・学校においても毎日確認してください。

学校給食の栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650 kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

## ふゆ やす 冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みがはじまります。クリスマスやお正月などの行事もあって楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

今月の糸満産野菜  
 キャベツ、こまつな  
 なす、きゅうり、  
 とうがん

糸満市立学校給食センターHP献立表や給食の写真を掲載♪

今月からの取り組みです。献立の意図を記載しています。

1(金) そうめんのような春雨

豆乳パンナコッタ

牛乳

プルコギ

ごはん わかめスープ

<p>4(月) 今が旬のこまつな</p> <p>チーズデザート 鉄人アップル</p> <p>カレーうどん ちくわのいそべ 天ぷら</p>	<p>5(火) 健康に良い食べ方</p> <p>揚げ豆腐 野菜あんかけ</p> <p>豚肉としらたきの中華炒め</p>	<p>6(水) 沖縄の代表野菜シブイ</p> <p>煮つけ</p> <p>シブイとアーサの汁</p>	<p>7(木) 海外でも有名! みかん</p> <p>みかん スライスチーズ フィッシュポーション (魚フライ) バーガーパン ミネストローネ</p>	<p>8(金) 納豆は日本だけの食材?</p> <p>ステーキ納豆 黄もも</p> <p>ごはん おでん風煮つけ</p>
--	---	--	---	--

<p>11(月) 糸満市きゅうりの日</p> <p>ミックスマツツ</p> <p>糸満市のきゅうりを頂きました!</p> <p>きゅうりいり肉団子の酢豚風 春雨スープ</p>	<p>12(火) 沖縄産のもずく</p> <p>もずく丼</p> <p>ごはん きこのみそ汁</p>	<p>13(水) 収穫がはじまったさとうきび</p> <p>ポテトカレー ソテー</p> <p>黒糖パン (その他の学校) ココア揚げパン (西崎小、中)</p> <p>青菜のクリームスープ</p>	<p>14(木) チデークニの栄養</p> <p>あじつけもず チデークニイリチー</p> <p>ゆかりごはん チムシン</p>	<p>15(金) 残さず飲もう!</p> <p>あげぎよざあまず あんかけ</p> <p>ごはん マーボー大根</p>
---	--	---	--	---

<p>18(月) ポパイカレーって?</p> <p>アーモンドカル フルーツヨーグルト</p> <p>ごはん ポパイカレー</p>	<p>19(火) 食べると体がぼかぼか</p> <p>さつまポテト</p> <p>なすとトマトのスパゲティー まぐるカツ</p>	<p>20(水) 牛乳しっかり飲もう!</p> <p>ミートドッグ</p> <p>パンにサンドして食べます。</p> <p>白菜とミートボールのクリーム煮</p> <p>コッペパ</p>	<p>21(木) 和食でバランスよく!</p> <p>おさかなふりか ひじきと大豆の炒め煮</p> <p>ごはん さつまいも みそ汁</p>	<p>22(金) 冬至のかぼちゃ</p> <p>かぼちゃ天ぷら</p> <p>わかめごはん 石狩汁</p>
---	--	---	--	---

## 風邪など感染症に負けない体をつくろう!

感染症予防に「ビタミンACE」を!

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

かぜをひいてしまったら

安静にして休むことが大切です。熱があつて体力が消耗している時の食事は、水分をしっかりとって消化のよいおかゆややわらかく煮うどんなどがよいでしょう。また、刺激物や油の多い料理はさけてのどごしのよいスープ類やゼリー類などがおすすめです。

ビタミンA

色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる

ビタミンC

野菜、果物、いも類に多く含まれる

ビタミンE

色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる

…健康管理の第一歩は手洗いから…

手洗いを直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つつい雑になっていませんか?せっけんをつけていねいに洗うことを心がけましょう

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!

泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。

水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

令和5年12月 アレルギー献立表

電話098-994-5800

※「アレルギー献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。  
 ※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に献立の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。

日	曜日	献立	（あめ） おもに体をつくる ものになる食品	（きいろ） おもにエネルギーの もとになる食品	（みどり） おもに体の調子も 変えるものになる食品	調味料	栄養価	
							小	中
1	金	ごはんの無 わかめスープの豚、鶏、ご、ア ブルコギの牛、豆、ご 豆乳パンナコッタの豆、り	わかめ※あさりなると 牛肉	白ごま、ごま油 大豆油、はるさめ、三温糖、ごま油、ごま	にんじん、ながねぎ、だいこん にんにく、にんじん、たまねぎ、きゃべつ、たけのこ、にら	かつおだし、チキンブイヨン(鶏、豚) かつおだし、コチュジャン(豆)	E 568 Kcal	E 703 Kcal
							P 22.4 g	P 27 g
4	月	カレーうどん の麦、牛、鶏、豆、豚、鶏 ちくわの磯辺天ぷらの麦、豆 チーズデザート餡入アップル の乳、り、せ	豚肉、なると豆乳 ちくわの磯辺天ぷら(麦・豆)	うどん、小麦粉、乳無しマーガリン、大豆油 大豆油	にんじん、たまねぎ、ごまつな カレーフレーク(麦、牛、鶏、豆)豚だし (鶏・豚)、かつおだし	E 520 Kcal	E 609 Kcal	
							P 22.6 g	P 27 g
5	火	ごはんの無 豚肉としらたきの中巻炒め の豚、鶏、ご、麦、豆 揚げ豆腐野菜あんかけ の豆、麦	豚肉、うずらの卵 揚げ豆腐(麦、豆)	ごめ 大豆油、三温糖、ごま油、じゃがいもでん粉	にんにく、しょうが、たけのこ、ヤングコーン、たまねぎ、 赤こんにゃく、キャベツ、にんじん、ごまつな	甜麺糖(麦、豆、ご)オイスターソース (カキエキス、豆)	E 824 Kcal	E 791 Kcal
							P 24.4 g	P 30 g
6	水	ごはんの無 シブイとアサ汁の豚、豚、 煮つけの鶏、豆	※アサ、焼き竹輪 鶏肉、厚揚げ、かまぼこ	ごめ 三温糖、大豆油	とうがね、ねぎ、しょうが だいこん、にんじん、こんにゃく、あお豆	豚だし(鶏・豚)、かつおだし かつおだし	E 535 Kcal	E 689 Kcal
							P 26 g	P 31 g
7	木	バーガーパンの乳、麦、豆 ミネストローネの豚、豚、麦、牛、豆 フレッシュポーション(魚フライ) の麦、豆 スライスチーズの乳 みかんの無	ひよこ豆、えんどう豆、いんげん豆、ベーコン (豚)、鶏肉 フレッシュポーション(魚フライ、麦) スライスチーズ(乳)	バーガーパン(乳・麦・豆) じゃがいも、マカロニ(麦)、大豆油 大豆油	キャベツ、たまねぎ、セロリ、にんじん、トマト、にんにく コンソメ(牛・豆)、豚だし(鶏・豚)、花か つお	E 885 Kcal	E 747 Kcal	
							P 27.8 g	P 30 g
8	金	ごはんの無 おでん風煮つけの豚、鶏、 ステック納豆の豆、麦 黄桃のも	鶏肉、厚揚げ、ごんぶ、かまぼこ スティック納豆(豆、麦)	ごめ じゃがいも、三温糖、大豆油	大根、にんじん、こんにゃく、あお豆 黄桃	かつおだし かつおだし	E 823 Kcal	E 781 Kcal
							P 24.8 g	P 29 g
11	月	ごはんの無 春雨スープの豚、鶏、ご、鶏 胡瓜入り肉団子の豚豚鳥 の豆、鶏、豚、ご、麦 ミックスナッツのピ、カ、アモ	とりにく、鶏糸卵 ミートボール(豆・豚・鶏)、あつあげ	はるさめ、白ごま、ごま油 じゃがいも、大豆油、三温糖、ごま油、じゃがいもでん粉	にんじん、ごまつな、はくさい たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、にんにく、しょう が	かつおだし、がらす(豚、鶏) 中華ベース酢豚(麦・豆)	E 674 Kcal	E 824 Kcal
							P 26.7 g	P 31 g
12	火	ごはんの無 きのこのみそ汁の豆、豚、 もずく丼の豚、豆、鶏	豆腐、油揚げ、豚肉、麦みそ ※もずく、豚肉、大豆	ごめ 三温糖、大豆油	えのきたけ、しめじ、しいたけ、にんじん、長ネギ たまねぎ、にんじん、ごまつな、コーン、にんにく	かつおだし 豚だし(鶏・豚)	E 573 Kcal	E 718 Kcal
							P 28.3 g	P 31 g
13	水	黒糖パンの麦、乳、豆 あげパンの麦、乳、豆、アモ (西崎小、中) 青菜のクリームスー プの鶏、麦、豆、豚 ポテトカレーソーの豚、豆、	きな粉 鶏肉、いんげん豆、豆乳(豆)	黒糖パン(麦・乳・豆)、黒糖 コッペパン(麦・乳・豆)、ミルメーク(ココア)、アーモ ンド、大豆油 小麦粉(麦)、大豆油、乳無しマーガ リ	クリームコーン、コーン、にんじん、たまねぎ、ほうれ んそう、あお豆 たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、パセリ、 エリンギ	チキンがらす(豚、鶏) さとうきび粉、乳無しホワイトルー(麦、 豚)	E 610 Kcal	E 691 Kcal
							P 24.3 g	P 27 g
14	木	ゆかりごはんの無 チムシンジの豚、豆 チヂンニイリチの豆 あじっけもずくの麦、豆	豚肉、みそ(豆) ツナ、かまぼこ ※味噌もずく(麦・豆)	ごめ じゃがいも 大豆油	ゆかり にんじん、にんにく、にんにく 切干大根、にんじん、鳥のコンジ、たまねぎ、ごま つな	かつおだし かつおだし	E 615 Kcal	E 408 Kcal
							P 30.9 g	P 29 g
15	金	ごはんの無 マーボー担 の豚、豆、ご、麦、牛、せ、鶏 揚げ餃子甘酢あんかけ の麦、豆、豚	豚肉、大豆、赤だし(豆・鶏)、豆腐 餃子(麦、豆、豚)	三温糖、じゃがいもでん粉、ごま油、大豆油 大豆油、三温糖、じゃがいもでん粉	だいこん、にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、に ら、きくらげ、しょうが、にんにく、トマト	オイスターソース(カキエキス、豆)、中 華ベース麻婆豆腐(麦・豆・牛・豚・せ・ ご)、豚だし(鶏・豚)	E 668 Kcal	E 954 Kcal
							P 23.2 g	P 32 g
18	月	ごはんの無 ポパイカレー の豚、乳、麦、豆、牛、り、豚 フルーツヨーグルトの乳、豆、も、り アーモンドカルのアモ、ご	鶏肉、豚肉、脱脂粉乳 ヨーグルト(乳)、黒豆	じゃがいも、大豆油、小麦粉、マーガリン(乳・豆) カクテルゼリー(豆、も、り) アーモンドカル(アモ、ご)	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、トマト、か ぼちゃ みかん、黄桃	カレールウ(麦・牛・鶏・豆)、デミグラス ソース(麦・鶏)、チキンブイヨン(豚、 鶏)フルーツチャツネ(り)	E 703 Kcal	E 865 Kcal
							P 25.4 g	P 30 g
19	火	なすとトマスバグテー の豚、鶏、豆、麦 まぐろかつの麦・豆 さつまポテトの鶏	とりにく、豚肉、大豆 まぐろかつ(麦、豆)	大豆油、三温糖、スパゲティー 大豆油	たまねぎ、にんじん、なす、れんこん、トマト、にんにく たまねぎ	デミグラスソース(麦・鶏)、豚だし(鶏・ 豚)、ケチャップ	E 637 Kcal	E 725 Kcal
							P 28.6 g	P 34 g
20	水	コッペパンの麦、乳、豆 自家とミートボールのクリーム煮 の麦、牛、豚、鶏、豆 ミートドッグの豚、豆、麦	ミートボール(麦、牛、豚、鶏、豆)、ベーコン (豚)、豆乳(豆)、白いんげん豆ペースト 無塩せきウインナー(豚・豆)、大豆、ひよこ豆、 えんどう豆、いんげん豆	コッペパン(麦・乳・豆) じゃがいも、乳無しマーガリン、小麦粉(麦)、大豆油 大豆油	にんじん、たまねぎ、しめじ、エリンギ、あお豆、はくさい たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト、パセリ	ポークブイヨン(豚、鶏) 乳無しホワイトルー(麦、豆) ミートソース(麦・豚・豆) ケチャップ	E 660 Kcal	E 476 Kcal
							P 28.1 g	P 23 g
21	木	ごはんの無 さつまいものみそ汁の豆 ひじきと大豆の炒め煮 の豚、豆 おさかなふりかけ の麦、ご、さ、豆	油揚げ、みそ ひじき、豚肉、チキアサ、水煮大豆(豆)	ごめ さつまいも 大豆油、三温糖	たまねぎ、にんじん、しいたけ、長ねぎ こんにゃく、にんじん、にら	かつおだし かつおだし	E 562 Kcal	E 699 Kcal
							P 22.2 g	P 26 g
22	金	わかめごはんの無 石狩汁のサ、豆、鶏、豚 かぼちゃ天ぷらの麦、豆	鮭、みそ、豆腐 鮭、みそ、豆腐	ごめ じゃがいも 大豆油	にんじん、ごぼう、キャベツ、ながねぎ、しょうが かぼちゃ天ぷら(麦)	豚だし(鶏・豚)、かつおだし かつおだし	E 622 Kcal	E 764 Kcal
							P 25.5 g	P 30 g
25	月	キャロットピラフの豆、鶏 やさしいスープの豚、豚、牛、豆 星のハンバーグアップルソースかけ の豆、豚、豚、り、麦 クリスマス米粉のアップケーキ の豆	鶏肉、ベーコン(豚) 星のハンバーグ(豆・鶏・豚)	ごめ じゃがいも、大豆油 三温糖、じゃがいもでん粉、大豆油	トマト、にんじん、キャベツ、コーン しょうが、にんにく、りんご、たまねぎ、トマト	キャロットピラフ(豆、鶏) がらす(鶏、豚)ブコンソメ(牛・豆)、 花かつお りんごピューレ(り)、デミグラスソース (麦・鶏) 中濃ソース(り)チリソース	E 710 Kcal	E 887 Kcal
							P 20.9 g	P 25 g
							F 24.8 g	F 29 g

義務表示 : 卵・・・卵、乳・・・乳及び乳製品、麦・・・小麦、ピ・・・落花生、そ・・・そば、エ・・・えび、カ・・・かに  
 推奨義務 : あ・・・あわび、イ・・・いか、い・・・いくら、オ・・・オレンジ、キ、キウイフルーツ、牛・・・牛肉、く・・・くるみ  
 サ・・・さけ、さ・・・さば、豆・・・大豆、鶏・・・鶏肉、カ・・・カシューナッツ、パ・・・バナナ、豚・・・豚肉、ま・・・まつたけ  
 も・・・もも、や・・・やまいも、り・・・りんご、せ・・・ゼラチン、ご・・・ごま、アモ・・・アーモンド  
 他 : ア・・・あさり、マ・・・マンゴー

※給食を食べる前に内容を必ず確認しましょう。  
 ※醤油と酢と酒に含まれる「小麦」と「大豆」は表示してありませんが、微量の小麦・大豆成分が含まれております。  
 ※のり、カエリ、きびなご、カタクチイワシ、しらすは、えび・カニが混ざる漁法で捕獲され、アサリなどの二枚貝はカニが共生しています。  
 (アサ、もずくの養殖場には、ヨコエビ類が生息しています※ヨコエビは、食物アレルギーの表示対象外です。)  
 ※魚そうめんを使用している魚(イトヨリ)は、えび・かにを食べています。  
 ※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。

※加工品に関しては、表示義務(7品目)と推奨義務(21品目)のみ表示しております。  
 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください