



※材料・天候によって献立を変更することがあります。
※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。

食品群	体内でのはたらき
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	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量	C=E+緑キ	P=たんぱく質	F=脂質
	小学校 650	32.5	21.7
	中学校 830	41.5	27.6

冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。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。

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう！

食べ過ぎに気をつけよう！

5(月) りんご ピビンバ 麦ごはん わかめスープ	6(火) さばのさいきょう焼き 千切りイリチー きびごはん シカムドゥチ	7(水) いも天ぷら 白菜の甘酢あえ 宮古そば	8(木) キムチあえ おやこ丼 大根のみそ汁
9(金) みかん タマナーチャンプルー 油みそ ごはん チムシンジ			

12(月) れんこんつくね 豚肉のみそ炒め 麦ごはん すまし汁	13(火) チーズ ポークカレー 麦ごはん かいそうサラダ	14(水) オレンジ ハンバーグのソースかけ 野菜いため ごはん かき玉汁	15(木) りゅうきゅう料理の日 べにいもち パパイヤイリチー きびごはん イナムドゥチ
16(金) カットコーン チョコジャム コッペパン やさいとチキンの煮こみ			

19(月) 食育の日 パパイヤサラダ もずく丼 冬瓜スープ	20(火) アーサ入り卵焼き 肉じゃが 麦ごはん きこのみそ汁	21(水) ひじきしゅうまい パンサンス 麦ごはん マーボー大根	22(木) 冬至 魚のシークワサーソースかけ 小松菜の酢みそあえ トウンジー アーサ汁
23(金) クリスマスケーキ ブロッコリーサラダ ハヤシライス			

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。

感染症を予防する

ビタミンA

色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる

にんじん かぼちゃ ほうれん草 レバー ウナギ

ビタミンC

野菜、果物、いも類に多く含まれる

ブロッコリー いちご 赤ピーマン 柿 キウイフルーツ じゃがいも

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

アーモンド かぼちゃ ひまわり油 モロヘイヤ トラウトサーモン

しっかり手を洗おう!