

令和6年
12月の予定献立表



宮古島市立伊良部学校給食共同調理場

TEL: 0980-78-3311
FAX: 0980-78-5181

※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5,000円、中学校5,400円)は市が負担しています。

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

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	650	32.5	21.7
	中学校	830	41.5	27.6

こ ん だ て	2(月)	3(火)	4(水)	5(木) 麺ツアー	6(金)
	<p>あか</p> <p>とうふ,ぶた肉,牛乳,だいず,★鶏系卵</p>	<p>ヨーグルト,みそ,牛乳,生揚げ,とり肉,ハム,鮭</p>	<p>ツナ,みそ,牛乳,とうふ,ぶた肉,ホキ天玉揚げ</p>	<p>とうふ,わかめ,牛乳,ぶた肉,チャーシュー</p>	<p>とうふ,きな粉,牛乳,ぶた肉,牛肉</p>
	<p>き</p> <p>でんぶん,ごま油,さとう,油,はるさめ,ごま,こめ,ローカット玄米</p>	<p>じゃがいも,ごま油,ノンエッグマヨネーズ,さとう,ことう,油,バター,ごまむぎこめ</p>	<p>さとう,油,ごまむぎこめ</p>	<p>ごま油,油,中華めん</p>	<p>さとう,油,紅いも,こめ,ローカット玄米,タピオカ粉</p>
<p>みどり</p> <p>きゅうり,だいこん,たまねぎ,にんじん,ながねぎ,もも缶,たけのこ,にんにく,しいたけ,木くらげ,しょうが</p>	<p>こんにやく,キャベツ,きゅうり,だいこん,にんじん,ピーマン,ごぼう,こまつな,しめじ</p>	<p>キャベツ,だいこん,にら,にんじん,はくさい,にんにく,えのき</p>	<p>キャベツ,しょうが,にんじん,ながねぎ,オレンジ,にんにく,こまつな,からしな</p>	<p>こんにやく,きゅうり,だいこん,ながねぎ,はくさい,レモン,果汁,しいたけ,こまつな,えのき,レモン</p>	
小学校	C 615 P 22.6 F 20.5	C 593 P 26.3 F 18.3	C 597 P 22.2 F 24.1	C 561 P 27.5 F 18	C 556 P 22.8 F 15.2
中学校	C 734 P 26.9 F 23.8	C 729 P 32.1 F 21.4	C 730 P 26.5 F 29.2	C 688 P 32.6 F 20.5	C 662 P 27.1 F 16.9

こ ん だ て	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
	<p>あか</p> <p>ぶた肉,ヨーグルト,黒豆,みそ,★鶏系卵,牛乳,とり肉</p>	<p>とうふ,みそ,☆アース,牛乳,まぐろ</p>	<p>牛乳,スキムミルク,みそ,国産鶏の照焼,ハチ,とり肉</p>	<p>ぶた肉,レバー,だいず,ささみ,チーズフライ,牛乳,とり肉</p>	<p>わかめ,牛乳,★うずらの卵,ぶた肉</p>
	<p>き</p> <p>ごま油,さとう,油,ごま,こめ,ローカット玄米,マカロニ</p>	<p>さとう,ごま,むぎこめ</p>	<p>ノンエッグマヨネーズ,さとう,マーガリン(乳),ごま,こむぎ粉,パーカーパン</p>	<p>油,スパゲティ</p>	<p>じゃがいも,でんぶん,ごま油,さとう,油,ごま,むぎこめ</p>
<p>みどり</p> <p>にんじん,はくさい,パイン缶,みかん缶,もも缶,ナタデココ,にんにく,テンゲン菜,こまつな,しょうが,えのき</p>	<p>きゅうり,コーン,にんじん,えのき,こまつな</p>	<p>キャベツ,きゅうりにんじん,はくさい,コーン,ごぼう,こまつな</p>	<p>キャベツ,たまねぎ,にんじん,ピーマン,こまつな,しめじ</p>	<p>たまねぎ,にんじん,ピーマン,りんご,たけのこ,にんにく,しいたけ,しょうが,えのき,ほうれん草</p>	
小学校	C 654 P 26.7 F 22.4	C 616 P 30.3 F 23	C 638 P 28.8 F 23.8	C 658 P 28.1 F 24.8	C 606 P 22.1 F 17.8
中学校	C 810 P 32.7 F 26.9	C 744 P 33.6 F 27.2	C 795 P 35.4 F 28.4	C 824 P 35.3 F 30.8	C 736 P 26.5 F 20.8

こ ん だ て	16(月)	17(火)	18(水) 麺ツアー	19(木) 琉球料理の日	20(金) 冬至
	<p>あか</p> <p>ぶた肉,みそ,牛乳,☆もずく</p>	<p>スキムミルク,みそ,★たまご,牛乳,白いんげん豆,ぶた肉,さば,かまぼこ</p>	<p>とうふ,みそ,牛乳,かつおぶし,ぶた肉,とうにゅう,チャーシュー</p>	<p>みそ,こんぶ,☆アース,牛乳,とうふ,かつおぶし,ぶた肉,なまり筋,かまぼこ</p>	<p>ツナ,みそ,ひじき,こんぶ,牛乳,マグロメンチカツ(小麦粉),ぶた肉,かまぼこ</p>
	<p>き</p> <p>でんぶん,ごま油,さとう,油,こめ,ローカット玄米,サイダーゼリー,りんごゼリー</p>	<p>でんぶん,さとう,こめ,ローカット玄米,もち粉</p>	<p>ごま油,さとう,油,中華めん</p>	<p>さとう,油,こめ,ローカット玄米</p>	<p>ごま油,さとう,油,こめ,たけいも</p>
<p>みどり</p> <p>キャベツ,だいこん,たまねぎ,にんじん,黄桃,洋梨,ぶどう,パイン,チェリー,コーン,しいたけ,木くらげ,こまつな,しょうが,えのき,しめじ,赤ピーマン</p>	<p>こんにやく,とうがん,にんじん,しいたけ</p>	<p>キャベツ,きゅうりにんじん,はくさい,木くらげ,こまつな,ねぎ</p>	<p>こんにやく,オレンジ,きりぼし,だいこん,しょうが,えのき</p>	<p>こんにやく,きゅうりにんじん,コーン,シーワーカー,しいたけ,ごぼう,ブロッコリー,ねぎ</p>	
小学校	C 572 P 17.1 F 17.5	C 614 P 29.4 F 19.2	C 565 P 32.6 F 19.1	C 554 P 25.2 F 13.4	C 555 P 26.8 F 16.4
中学校	C 706 P 20.2 F 20.4	C 730 P 35.3 F 22	C 710 P 40.3 F 22.7	C 701 P 30.6 F 14.9	C 710 P 32.5 F 19

こ ん だ て	23(月)	24(火)	25(水) 2学期終業式	<p>給食は全部食べることで栄養が整います!!</p> <p>学校給食は献立1食分て健康や成長のために必要な栄養がバランスよくとれるように考えて作られています。できれば全部残さず、苦手なもので一口は挑戦して食べてみましょう。</p>
	<p>あか</p> <p>みそ,★たまご,牛乳,ぶた肉</p>	<p>スキムミルク,☆あさり,牛乳,とり肉,★卵シート</p>	<p>だいず,こんぶ,牛乳,とり肉</p>	
	<p>き</p> <p>でんぶん,ごま油,ラー油,さとう,油,ごま,むぎこめ</p>	<p>じゃがいも,油,マーガリン(乳),こめ,ケーキ</p>	<p>さとう,油,ごま,こめ,ローカット玄米</p>	
<p>みどり</p> <p>キャベツ,きゅうり,たまねぎ,にんじん,ピーマン,コーン,たけのこ,にんにく,こまつな,赤ピーマン</p>	<p>たまねぎ,にんじん,ピーマン,マッシュルーム,にんにく,しめじ,ほうれん草</p>	<p>きゅうり,たまねぎ,にんじん,ピーマン,みかん,にんにく,きりぼし,だいこん,ブルン,なす,かぼちゃ</p>		
小学校	C 557 P 25.4 F 14.3	C 717 P 24.2 F 30.1	C 588 P 21.3 F 14.5	
中学校	C 686 P 31.1 F 16.1	C 846 P 27.6 F 34.6	C 714 P 25.4 F 16.7	

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。

<p>ビタミンA</p> <p>色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる</p>	<p>ビタミンC</p> <p>野菜、果物、いも類に多く含まれる</p>	<p>ビタミンE</p> <p>色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる</p>
--	---	--

冬休み中の食生活

- ・1日3食、栄養バランスのよい食事
- ・特に野菜はかぜを予防するビタミン類が豊富なものが多く、不足しないようにしましょう。この時期は体が温まる鍋料理がおすすめです。
- ・食べ過ぎ、飲み過ぎに注意

クリスマスやお正月などイベントが多い時期なので、食べ過ぎないように、腹八分目を心がけましょう。