令和7年 11月の予定献立表



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

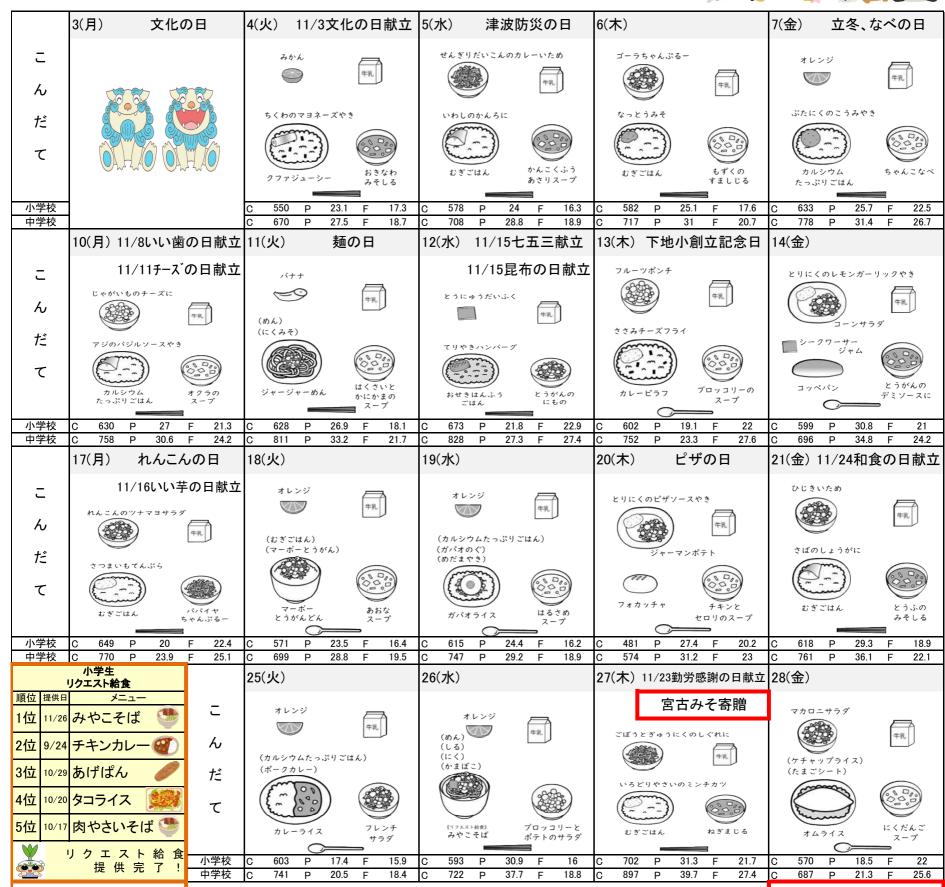
学校給食の栄養 基準量		C=エネルキ゛ー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	24.4	18.1
	中学校	830	31.2	23.1

下地学校給食共同調理場

TEL: 0980-76-2455 FAX: 0980-76-2480

- ※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に「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5600円、中学校6000円)は市が負担しています。





《欠食予定》

18日~21日 下地中3年

19日~21日 下地中2年

下地小全学年



栄養指導目標:規則正しく食べよう

健康的な食生活は「3」をキーワードに!

①栄養・運動・休養の「3」

「しっかり食べて、気持ちよく運動をし、ぐっすり寝る」

これが健康作りの一番の基本です。

②3食食べようの「3」

身体の成長や健康作りはもちろん、意欲や学力向上のためにも1日3食しっかり食べる習慣を身につけ

③3色そろえて食べようの「3」

食事ごとに「赤・黄・緑」の3色食品群をそろえた、バランスの良い食事をしましょう。

≪無償提供品のご案内≫

「JAおきなわ宮古地区 女性部」様より寄贈

宮古みそ造りは伝統があり、J Aの販売所や産業まつり、離 島フェアなど各イベントで販売 を行っています

宮古みそは赤褐色で、豚肉料 理や魚汁にとてもよく合いま

提供日:27日(木)

