

※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ましょう。

家庭・学校においても毎日確認してください。

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	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

1(月) 寒さに負けない食事	2(火) おからからSDGsを
----------------	-----------------

1(月)寒さに負けない食事 2(火)おからからSDGsを考える 3(水)魚(さば)の栄養

さばの

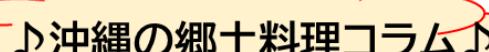
ビビンバ

こ ん だ て	1(月) 寒さに負けない食事	2(火) おからからSDGsを考える	3(水) 魚(さば)の栄養	4(木) 郷土料理の名前	5(金) ジュリエンヌって?
	ビビンバ ごはん はるさめスープ	牛乳 牛乳 牛乳	ミルクおから わかめごはん ゆきみじる	牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳
こ ん だ て	8(月) あおさについて	9(火) 旬のたべもの(キャベツ)	10(水) 芽煮であたたまろう♪	11(木) 糸満はきゅうりの拠点産地	12(金) 12/13はビタミンの日
	ベビーチーズ アーサと きのこパスタ	牛乳 牛乳 牛乳	★ ホイコーロー ^{ポンデドーナツ} チョコ掛け ごはん	牛乳 牛乳 牛乳	ミートペンネ りんご ジャム コッペパン
こ ん だ て	15(月) 旬のたべもの(根菜)	16(火) 成長期に不足しがちな栄養	17(水) 丈夫な体をつくる食事	18(木) 第3木曜日は琉球料理の日	19(金) じゃがいものそばろに
	こんさいのあまからに ごはん とうがんの みそしる	牛乳 牛乳 牛乳	レバニライため オレンジ ごはん サムゲタンふう スープ	牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳
こ ん だ て	22(月) 冬至(とうじ)	23(火) ヌンクーラー	24(水) 酸味と辛味で温まる	25(木) 冬休みに気をつけること	今年もお世話になりました! 来年の給食開始は 1月 7日(水)です♪
	「ん」のつくにもの みかん ごはん けんちんじる	牛乳 牛乳 牛乳	★ ヌンクーラー ^{ミルメーク} ごはん シカムドウチ	牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳



とうじ
冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



「琉球菓子」について

「琉球菓子」: 各国からくる客人をもてなすためや献上品、王族や貴族しか食べられないお菓子で、日本や中国の製造技術を取り入れ、琉球独自の菓子となりました。明治時代以降一般庶民でも食べられるようになり、現在でも多くの琉球菓子が伝わっています。



Q. 琉球菴子は約何種類あるでしょう？

ヒント!琉球王国時代は約450年続いていて、沖縄の風土にあった琉球菴子が創り出されてきたよ♪

色が鮮やかな琉球菓子2選!!



「せんじゅこう」：豚脂で小麦をこねた皮に、胡麻あんを包んで筒型に整え、赤・黄・緑の飾りをつけた焼き菓子。



「マチカジ」：表面に芥子または胡麻を散らした焼き菓子。沖縄の松風はそれを赤く染めて帯状にし、大きく結んだのが特徴。



■ A. 約160種類