



食品群	体内ではたらく
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

※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)など骨がある食材や丸くツルツルした食材は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。

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

こ ん だ て	2(月) 利休汁って? ぶたどん ごはん りきゅうじる	3(火) うちなーむんの季節 ひじきしゅうまい ごはん マーボーだいこん	4(水) 縁の下の力持ち チリコンカン ごはん コッペパン (その他学校) コーンクリーム 揚げパン(西小中) スープ	5(木) 体の中で大活躍ビタミンA にんじんイリチー ごはん シカムドウチ	6(金) アーモンドパワー! アーモンド ごはん ほうれんそう オムレツ ミートボールスパゲティ
こ ん だ て	9(月) 牛乳・のこさずのもう スライスチーズ ごはん ドライカレー やさいスープ	10(火) 汁ものであたたまる クープイリチー ごはん うちなー みそしる	11(水) 糸満市きゅうりの日 プルコギ ごはん スジェビ	12(木) 食べると体ぽかぽか プリン ごはん コロッケ あおなのわふうパスタ	13(金) まごわやさしい! ハンバーグのきのこソースかけ ぜんりゅう マカロニの ふんパン クリームスープ
こ ん だ て	16(月) ごまの産地は! ごまドレッシング ごはん きゅうりとささみのサラダ ふゆやさい カレー	17(火) 残さずたべよう! さんしょくだんご ごはん ごちそうメンチカツ とうにゅう みそしる	18(水) 野菜・たくさんたべられるかな? やさいのガーリックソテー ごはん コッペパン ミネストローネ	19(木) 素晴らしい沖縄料理! タマナーチャンプルー ごはん チムシンジ	20(金) んのつく煮物 ゆずポンチ ごはん 「ん」のつく もの
こ ん だ て	23(月) 和食の良さ! ひじきとだいずのいために ごはん ゆきみじる	24(火) お米のケーキを食べよう クリスマスチョコ ケーキ クリスマスチキン ボンゴレスパゲティ	 糸満市立学校給食センター HPでレシピも掲載中!		

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。

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
かき 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



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費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。

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風(脳の血管の病気)やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。

ノロウイルスに注意

冬はノロウイルスが流行します。予防のために調理や食事の前に手をきちんと洗いましょう。

肥満にならないために
正しい食習慣を身につけよう

朝食・夜食
1日3食を規則正しく食べよう。

後進の食事はさけるようにしよう。

令和6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	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料	栄養価		
							小	中	
2	月	牛乳 ごはん(無) 利休汁(鶏・豆・ご) 豚丼(豚・豆)	鶏肉、厚揚げ、みそ 豚肉	米飯 ねりごま 大豆油、三温糖、じゃがいもでん粉	大根、ごぼう、人参、ごねぎ こんにやく、人参、玉ねぎ、小松菜、たけのこ、にんにく、しょうが	かつおだし	E 534 Kcal P 25.6 g F 16 g	E 676 Kcal P 31 g F 17.8 g	
3	火	牛乳 ごはん(無) マーボー大根 豚(豚・豆・麦・牛・ゼ・ご・鶏)	豚肉、大豆、豆腐、みそ	米飯 大豆油、三温糖、じゃがいもでん粉、ごま油	大根、人参、玉ねぎ、しいたけ、たけのこ、葉にんにく、きくらげ、しょうが、にんにく、トマト	中華ベース麻婆豆腐 (麦・豆・牛・豚・ゼ・ご)、オイスター(カキエキス・豆)ケチャップ、がらスープ(鶏・豚)	E 570 Kcal P 22.4 g F 19.7 g	E 712 Kcal P 26.8 g F 22 g	
4	水	牛乳 コッペパン(その他学校) 揚げパン(西小中) コーンクリームスープ チリコンカン	きな粉、脱脂粉乳 鶏肉、脱脂粉乳 無塩せきウインナー(豚)豚肉、大豆、レッドキドニー	コッペパン(麦・乳・豆) コッペパン(麦・乳・豆)、大豆油、三温糖、黒糖、アーモンド 大豆油、三温糖	コーン、クリームコーン、人参、玉ねぎ、パセリ、にんにく 玉ねぎ、人参、エリンギ、トマト、にんにく	チキンがらスープ(鶏・豚) ケチャップ	E 633 Kcal P 27.4 g F 22.9 g	E 728 Kcal P 31.1 g F 25.7 g	
5	木	牛乳 ごはん(無) シカムドゥチ(豚)	豚肉、かまぼこ	米飯	冬瓜、こんにやく、しいたけ、しょうが	かつおだし	E 490 Kcal P 24.7 g F 11.6 g	E 618 Kcal P 29.8 g F 12.5 g	
6	金	牛乳 ミートボールスパゲティ ほうれん草オムレツ(卵・豆) アーモンド(アモ)	鶏肉、豚肉、大豆、ミートボール(豆・鶏・豚) ほうれん草オムレツ(卵・豆)	大豆油、三温糖	スパゲティ、大豆油、三温糖	玉ねぎ、人参、なす、ピーマン、トマト、にんにく	デミグラス(麦・鶏)、ケチャップ	E 628 Kcal P 26.8 g F 29.5 g	E 736 Kcal P 31.5 g F 34.5 g
9	月	牛乳 ごはん(無) 野菜スープ ドライカレー スライスチーズ(乳)	鶏肉 鶏肉、豚肉、大豆、レンズ豆、高野豆腐	米飯 マカロニ、じゃがいも	人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ	チキンがらスープ(鶏・豚)コンソメ(牛・豆)	E 675 Kcal P 30 g F 24.1 g	E 832 Kcal P 35.5 g F 26.6 g	
10	火	牛乳 ごはん(無) うちなーみそ汁(卵・豆・豚)	鶏肉、豆腐、豚肉、みそ	米飯	人参、玉ねぎ、小松菜	かつおだし	E 558 Kcal P 24.7 g F 20.6 g	E 701 Kcal P 29.9 g F 23.4 g	
11	水	牛乳 ごはん(無) スジェビ(麦・豆・ご・豚) ブルコギ(豚・豆・ご)	豆腐 豚肉	米飯 ずいとう(麦)ごま油、ごま 大豆油、三温糖、ごま油、ごま	白菜、きゅうり、人参、長ネギ にんにく、人参、玉ねぎ、もやし、ピーマン、葉にんにく、こんにやく、しょうが	豚だし、かつおだし コチュジャン(豆)	E 533 Kcal P 24.6 g F 14.7 g	E 677 Kcal P 29.7 g F 16.2 g	
12	木	牛乳 青菜の和風パスタ(麦・豆・鶏) コロケ(麦・乳・牛・豆) プリン(乳・卵)	鶏肉、ツナ(豆)、かまぼこ	スパゲティ、大豆油	人参、玉ねぎ、小松菜、キャベツ、しいたけ、にんにく		E 612 Kcal P 23.1 g F 23.7 g	E 666 Kcal P 26 g F 25 g	
13	金	牛乳 全粒粉パン(麦・乳・豆) マカロニのクリームスープ ハンバーグのきのこソース	鶏肉、白花生、白いんげん、脱脂粉乳 ハンバーグ(豆・鶏・豚)	全粒粉パン(麦・乳・豆) マカロニ、じゃがいも、マーガリン(乳・豆)、小麦粉、大豆油 三温糖、じゃがいもでん粉、大豆油	人参、玉ねぎ、あお豆(豆)、さとうきび粉 えのきたけ、しめじ、トマト	チキンがらスープ(鶏・豚) ケチャップ、デミグラス(麦・鶏)	E 670 Kcal P 27 g F 26.1 g	E 799 Kcal P 32.4 g F 31.2 g	
16	月	牛乳 ごはん(無) 冬野菜カレー きゅうりとささみのサラダ ごまドレッシング(麦・ご・豆)	鶏肉、豚肉、白花生、白いんげん、脱脂粉乳 鶏肉	米飯 じゃがいも、大豆油、小麦粉、マーガリン(乳・豆)	人参、玉ねぎ、れんこん、かぼちゃ、ほうれん草、にんにく、トマト、さとうきび粉 きゅうり、人参、コーン	カレー(麦・牛・鶏・豆)デミグラス(麦・鶏)ケチャップ、チキンがらスープ(鶏・豚)	E 590 Kcal P 22.6 g F 18.7 g	E 744 Kcal P 27.2 g F 20.8 g	
17	火	牛乳 ごはん(無) 豆乳みそ汁(豆) ごちそうメンチカツ 三色だんご(豆)	豆腐、油揚げ、豆乳、みそ メンチカツ(麦・乳・牛・豆・鶏・豚)	米飯 大豆油	小松菜、白菜、大根、人参	かつおだし	E 657 Kcal P 23.6 g F 19.7 g	E 821 Kcal P 29 g F 23.3 g	
18	水	牛乳 コッペパン(麦・乳・豆) ミネストローネ 野菜のガーリックソテー	豚肉、ひよこ豆、えんどう豆、いんげん豆 鶏肉	大豆油	キャベツ、玉ねぎ、なす、人参、エリンギ、トマト、にんにく にんにく、ブロッコリー、玉ねぎ、人参、パセリ	コンソメ(牛・豆)、がらスープ(鶏・豚) コンソメ(牛・豆)	E 511 Kcal P 23.3 g F 16.1 g	E 577 Kcal P 26.3 g F 17.5 g	
19	木	牛乳 ごはん(無) チムシン(豚) タマナーチャンプル(豚・豆)	豚肉 豚肉、ツナ(豆)、豆腐、かまぼこ	米飯 じゃがいも 大豆油	人参、葉にんにく、にんにく キャベツ、小松菜、人参、玉ねぎ、にんにく	かつおだし	E 546 Kcal P 27.3 g F 17.6 g	E 688 Kcal P 32.9 g F 19.7 g	
20	金	牛乳 ごはん(無) 「ん」のつく煮物(豆・鶏) ゆずポンチ(豆・も)	鶏肉、かまぼこ、寒天	米飯 大豆油、三温糖、じゃがいもでん粉	かぼちゃ、れんこん、こんにやく、大根、人参、小松菜、しめじ、しょうが	かつおだし	E 557 Kcal P 19.4 g F 11.9 g	E 703 Kcal P 23.7 g F 12.8 g	
23	月	牛乳 ごはん(無) 雪見汁(鶏) ひじきと大豆の炒め煮(鶏・豆)	鶏肉 ひじき、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、大豆	米飯 煮込みもち 大豆油、三温糖	大根、人参、ながねぎ こんにやく、人参、だいこん葉	かつおだし かつおだし	E 495 Kcal P 22.7 g F 12.7 g	E 627 Kcal P 27.4 g F 14 g	
24	火	牛乳 ボンゴレスパゲティ クリスマスチキン(鶏・豆) クリスマスショコラケーキ(豆)	あさり、鶏肉 手羽元	スパゲティ、大豆油 じゃがいもでん粉、大豆油 クリスマスショコラケーキ(豆)	玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム、トマト、にんにく にんにく	ケチャップ	E 570 Kcal P 30.6 g F 23.9 g	E 634 Kcal P 33.6 g F 25.5 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、バ…バナナ、豚…豚肉、マカ…マカダミアナッツ
 も…もも、や…やまいも、り…りんご、ゼ…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」は表示しておりませんが、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。
 (アーサ、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