



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、その他の都合により献立を変更することがあります。 ※魚には小骨がある可能性がありますので、気をつけて食べましょう。

<p>こ ん だ て</p> <p>あか き みどり</p>	<p>♥おいしい給食リクエスト</p> <p>ちゅうがく ねんせいしょうがく ねんせい 中学3年生・小学6年生のク スから募集したリクエストを、9月 から予算や栄養価、組み合わせ を考えながらできるだけ給食に出 していきま。どのクラスのリクエ ストかは給食時間の放送でお知 らせするのでお楽しみに! (献立表には♥でお知らせしてい ます)</p>	<p><b>風邪に負けない体をつくらう!</b></p> <p>いよいよ今年も最後のひと月となりました。木枯らしが吹き、身が縮む ような寒い日でも、子どもたちは元気いっぱい! 一方で、風邪気味の人 もだんだんと増えてきているようです。風邪を予防するには、外から帰っ てきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と 十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。</p> <p><b>手洗い・うがい</b> <b>栄養バランスのよい食事</b> <b>十分な休養</b> <b>適度な運動</b></p>		<p>1(木)</p>	<p>2(金) 12/3 みかんの日</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>5(月)</p>	<p>6(火)</p>	<p>7(水)</p>	<p>8(木)</p>	<p>9(金)</p>
<p>あか き みどり</p>	<p>ぎゅうにゅう、とうふ、もずく、みそ、ぶたにく</p> <p>こめ、だいたい油、さんおんとう、でんぶん</p> <p>だいこん、にんじん、ねぎ、たまねぎ、 キャベツ、しめじ、いんげん、しょうが</p>	<p>ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう、きなこ、 とりにく、ぶたにく、だいず</p> <p>こむぎこ、さとう、だいたい油、さんおんとう、 ことう、アーモンド、マーガリン、ラード</p> <p>かぼちゃ、たまねぎ、パセリ、さとうきび、 キャベツ</p>	<p>ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、白かまぼこ、 たまご、とうにゅう</p> <p>こめ、はるさめ、だいたい油、さんおんとう、 さとう、でんぶん</p> <p>しいたけ、こまつな、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、きくらげ、グリーンピース、にんにく、 いちご、りんご</p>	<p>ぎゅうにゅう、あぶらあげ、とうふ、みそ、 ぶたにく</p> <p>こめ、ごま、だいたい油、ごま油、でんぶん</p> <p>ごぼう、こんにやく、ねぎ、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、ピーマン、たけのこ、きくらげ、 しょうが、にんにく</p>	<p>ぎゅうにゅう、もずく、ぶたにく、だいず</p> <p>こめ、だいたい油、さんおんとう、でんぶん、 べにいも、もちこ、いもくず、さとう</p> <p>もやし、にんじん、たまねぎ、ピーマン、 コーン、しょうが、にんにく</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>11(日) 南風原教育の日</p>	<p>13(火)</p>	<p>14(水)</p>	<p>15(木)</p>	<p>16(金)</p>
<p>あか き みどり</p>	<p>ぎゅうにゅう、ゆしどうふ、アーサ、ぶたにく、 だいず、みそ</p> <p>こめ、じゃがいも、はるさめ、だいたい油、 ごま油、さんおんとう、でんぶん</p> <p>なす、たまねぎ、にんじん、えだまめ、きくらげ、 にんにく、しょうが</p>	<p>ぎゅうにゅう、とりにく、だいず、わかめ、 ぶたにく</p> <p>こめ、パンこ、でんぶん、さとう、だいたい油、 ごま油、さんおんとう</p> <p>たまねぎ、にんじん、しいたけ、こまつな、 しょうが、ピーマン、たけのこ、にんにく</p> <p>津幼2くみ ※使用食材には★をつけています</p>	<p>ぎゅうにゅう、とりにく、さけ、だいず</p> <p>うどん、だいたい油、パンこ、こむぎこ、 でんぶん、さつまいも、さとう、こめ油</p> <p>たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、にんにく、 キャベツ</p> <p>北幼1くみ ※使用食材には★をつけています</p>	<p>ぎゅうにゅう、さかなそうめん、もずく、ふ、 ツナ、たまご</p> <p>こめ、だいたい油</p> <p>しめじ、だいこん、ねぎ、にんじん、もやし、 キャベツ、にら</p>	<p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、とうにゅう、 だいたいず</p> <p>こめ、だいたい油、さんおんとう、さとう</p> <p>こんにやく、にんじん、たまねぎ、はくさい、 ほうれんそう、ながねぎ、にんにく、みかん、 パン、黄もも</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>19(月) 食育の日</p>	<p>20(火)</p>	<p>21(水)</p>	<p>22(木) 冬至献立</p>	<p>23(金) 2学期終業式・クリスマス献立</p>
<p>あか き みどり</p>	<p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、とうふ、ひじき</p> <p>こめ、だいたい油、さとう、ごま</p> <p>こんにやく、しいたけ、だいこん、にんじん、 しょうが、キャベツ、もやし、こまつな</p>	<p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、わかめ、みそ 赤魚、★とうにゅう</p> <p>こめ、でんぶん、だいたい油、さんおんとう ★さとう、★でんぶん</p> <p>にんじん、とうがん、もやし、たまねぎ、 ピーマン、しいたけ、シークワサー ★いちご、★りんご</p>	<p>ぎゅうにゅう、無塩せきベーコン、とりにく、 ぶたにく、だいず、ひよこまめ、 青えんどうまめ、赤いんげんまめ</p> <p>こむぎこ、だいたい油、オリーブ油、マカロニ、 じゃがいも、さんおんとう、★さつまいも、 ★さとう、★こめ油</p> <p>たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ、トマト、 にんにく、ピーマン</p>	<p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、白かまぼこ、こんぶ、 とりにく</p> <p>こめ、さといも、だいたい油、こむぎこ、でんぶん、 パンこ、さとう</p> <p>しいたけ、にんじん、ねぎ、ゆず</p>	<p>ぎゅうにゅう、ツナ、とりにく、ぶたにく、 とうにゅう、だいず、とうにゅう、だいたいず</p> <p>こむぎこ、だいたい油、オリーブ油、さんおんとう、 こめこ、さとう</p> <p>にんじん、たまねぎ、コーン、マッシュルーム、 トマト、にんにく、いちご</p>
<p>こ ん だ て</p> <p>あか き みどり</p>	<p>11(日)は、「南風原町教育の日」で 幼稚園・小中の学校公開日です。</p> <p><b>案内</b></p> <p>幼稚園・小中学校は、 11日(日)給食あり 12日(月)振替休日 給食なし になります。</p> <p>12/20(火)の魚のシークワ サー入り野菜あんかけには、沖 縄ポッカの「沖縄産シークワ サー果汁100%」を使用予定です。 沖縄ポッカコーポレーションから 寄贈いただきました。「沖縄産 の食材を使用することで、子ども 達への食育を推進してほしい」と いうことを目的に贈られたもので す。魚の野菜あんかけの酸味と して使用する予定です。お楽しみ に!!!</p>		<p>冬休み中も「早寝・早起き・朝ごはん!!」</p> <p>もうすぐ冬休みです。クリスマ ス、大みそか、正月と行事がた くさんありますね。 つつい夜更かしをしやす いですが、休み中も早寝・早起き・ 朝ごはんを心がけましょう。</p>		<p>アレルギー物質を含む 食品の表示について</p> <p>料理別に食品を明記した 献立表を準備しています。 少し読みづらいですが必 要な方は担任へ申し出 てください。</p>