



12月給食たより



天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります。



毎月19日は
食育の日!

19日は子ども達と
食卓を囲んで、家庭で
食事を楽しみましょう!



<p>献立名</p>	<p>「牛乳」をしっかり飲もう! 牛乳は『成長期』のみんなにとって大切な栄養が詰まった食品です。 寒くなってくると飲みにくくなると思いますが… 毎日、しっかり飲みましょう!</p>		<p>※なご産(県産)食材 12月の食材</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉・鶏肉・鶏卵 ・冬瓜・葉ねぎ ・キャベツ・もやし ・パパイヤ・にら ・きゅうり・小松菜 ・しめじ・えのきたけ ・島みかん ・シークワサー果汁 <p>給食では、名護市内や県産、地元食材を中心に活用し、給食提供に努めています。</p>	<p>1(金) フルーツアロエ ヨーグルト</p> <p>牛乳</p> <p>ポテトと 小松菜のサラダ</p> <p>きのこのミート スパゲッティ</p>	
<p>献立名</p>	<p>4(月) 白菜の ごま和え</p> <p>★もずく丼(具)</p> <p>麦ごはん 冬瓜のみそ汁</p> <p>リクエスト屋部小6-1</p>	<p>5(火) 白身魚 フライ</p> <p>キャベツの アーモンドサラダ</p> <p>チリポテト ビーンズ</p> <p>コッパン</p>	<p>6(水) ポテトの お好み焼き風</p> <p>くだもの</p> <p>小松菜の ごま酢和え</p> <p>切干大根と鶏肉の 炊きこみご飯</p>	<p>7(木) さばの ごまダレかけ</p> <p>白菜と厚揚げの 玉子とじ</p> <p>あわごはん 鶏肉と大根の みそ汁</p>	<p>8(金) 欠食: あけみお</p> <p>たまご蒸し ケーキ</p> <p>大根ときゅうりの 甘酢あえ</p> <p>坦々うどん</p>
<p>献立名</p>	<p>11(月) 焼き豆腐もち</p> <p>白菜とひじきの サラダ</p> <p>麦ごはん 大根のカレー そばろ煮</p>	<p>12(火) アジフライ</p> <p>コールスロー サラダ</p> <p>なかよし パン</p> <p>冬瓜の クリーム煮</p>	<p>13(水) ほうれん草 チーズオムレツ</p> <p>くだもの</p> <p>マカロニ 白菜サラダ</p> <p>ガーリック きのこピラフ</p>	<p>14(木) 白菜の 磯香り和え</p> <p>くだもの</p> <p>ソボロなめたけ</p> <p>あわごはん 大根と がんもどきの煮物</p>	<p>15(金) 欠食: 屋部幼</p> <p>オートミールと アーモンドのヌガー</p> <p>ブロッコリー チキンサラダ</p> <p>ポテトのペペロンチーノ スパゲッティ</p>
<p>献立名</p>	<p>18(月) カボチャの アーモンドごま焼き</p> <p>白菜の ジャコ和え</p> <p>麦ごはん 肉豆腐</p>	<p>19(火) 豆腐の ミートローフ</p> <p>さつまいもと ブロッコリーの サラダ</p> <p>あみパン ABCトマト スープ</p>	<p>20(水) マスケット ゼリー</p> <p>大根とワカメの 和え物</p> <p>★五目ラーメン (麺・具)</p> <p>リクエスト大宮小6-4</p>	<p>21(木) 欠食: 安和幼 ・大宮幼</p> <p>紅芋あん 白玉団子</p> <p>パパイヤ イリチー</p> <p>青菜ごはん ★イナムドッチ</p> <p>リクエスト安和小6-1</p>	<p>22(金) スルルーの から揚げ</p> <p>くだもの</p> <p>小松菜のツナ おかか和え</p> <p>クファ ジュシー</p> <p>冬至にちなんだ献立</p>
<p>献立名</p>	<p>25(月) クリスマス チョコケーキ</p> <p>彩りサラダ</p> <p>麦ごはん チキンカレー</p> <p>クリスマスにちなんだ献立</p>		<p>「6年生リクエスト給食」 いよいよ今年度も残すところあと3か月ほどとなりました。6年生にとっては、小学校で食べる給食も残りわずかとなっています。給食の日々を良き思い出として、小学校から巣立って行ってほしい…そんな思いをこめて、『6年生リクエスト給食』を12月～3月の間で実施します。 6年間の給食を思い返しなが、美味しく楽しく食べてほしい! ※★がリクエストメニュー</p> <p>風邪に負けない体をつくろう!</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、体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>手洗い・うがい 栄養バランスのよい食卓 十分な休養 適度な運動 早寝・早起きを心がけよう 外で元気に体を動かそう</p>		