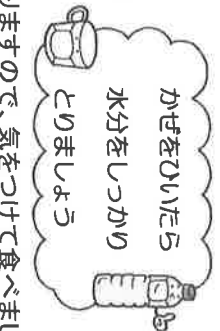


12月 よていじんだてひょう

※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。



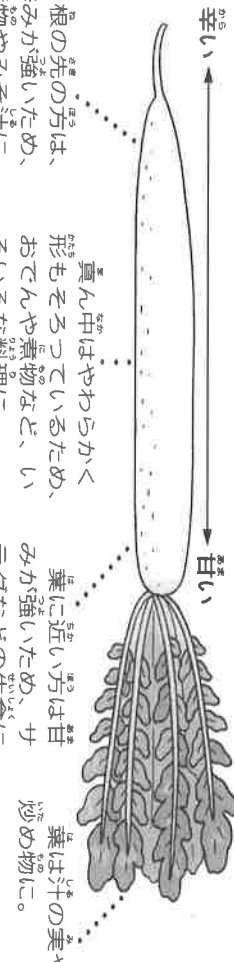
食品群	体内でのばらつき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	腸くちや体温となる
緑の食品	体の調子をどとのえる

こ ん だ て	家族みんなで かぜ予防 <p>かぜはウイルスに感染すること で起こります。手洗いやうがい、入浴を避ける、バランスのよい食事や適度な運動、十分な睡眠・休養を家族で心がけることが大切です。</p>		
	1(水)	2(木)	3(金)
あか	煮かいつ丼(具) 牛乳 煮かいつ丼(具) 牛乳 煮かいつ丼(具) 牛乳	チンジャオロース 牛乳 チンジャオロース 牛乳	いちご レアチーズ コーンソテー 牛乳 コーンソテー 牛乳
き	こめ さいも だいず油 こめ さいも だいず油	こめ こむぎご 豚脂 さとう ごま油 だんご だいず油	こむぎご さとう マーカパン だいず油 さとう
みどり	こんにやく しいたけ だいこん こんにやく しょうが あかせーそん たまねぎ ピーマン こんにやく	こんにやく だいこん ねぎ かぼちゃ たまねぎ ゆず	たまねぎ こんにやく だいこん こんにやく しょうが ピーマン こんにやく

こ ん だ て	6(月) ♥リクエスト		
	7(火)	8(水)	9(木)
あか	煮かいつ丼(具) 牛乳 煮かいつ丼(具) 牛乳 煮かいつ丼(具) 牛乳	フルーツあんじん 牛乳 フルーツあんじん 牛乳	あつやきたまご 牛乳 あつやきたまご 牛乳
き	こめ さいも だいず油 こめ さいも だいず油	こめ ほうろく だいず油 ごま油 だんご さとう	こめ だんご だいず油 さとう こめ だいこん だいず油 さとう
みどり	こんにやく たまねぎ こんにやく たまねぎ キクラゲ こんにやく	こんにやく たまねぎ なす たら くらげ もち しいたけ こんにやく しょうが かんかん だいこん	だいこん こんにやく こまつな あおまめ しいたけ しいたけ こんにやく しょうが かんかん だいこん
こ ん だ て	13(月)		
	14(火)	15(水)	16(木) ♥リクエスト 県産品補助事業
あか	チーズ だいふく スタミナレバー 牛乳 チーズ だいふく スタミナレバー 牛乳	オレンジ(小) さばみそでんがく 牛乳 オレンジ(小) さばみそでんがく 牛乳	カットコーン ミックス ナッツ 牛乳 コツペパン ココアあげパン シチュー 牛乳
き	こめ だんご だいず油 もち粉 ごま油 白ごま なたね油 さとう	こめ さとう だいず油 こめ さとう だいず油	こむぎご さとう こくろ アーモンド だいず油 しいたけ マーカパン こんにやく ピーマン カシューナッツ
みどり	だいこん たまねぎ こんにやく オレンジ こぼろ コーシ あおまめ こんにやく しょうが	ひるしな きのうな だいこん しょうが こんにやく こまつな しょうが オレンジ	たまねぎ こんにやく こんにやく ほうろく フロッキー こんにやく コーシ
こ ん だ て	20(月) 県産品補助事業		
	21(火)	22(水) 冬至	23(木)
あか	しょうゆにゆず ぶたにく かまぼこ もずく らんぷう れんにんぷう 牛乳 しょうゆにゆず ぶたにく かまぼこ もずく らんぷう れんにんぷう 牛乳	キヤベツのおかかいため 牛乳 キヤベツのおかかいため 牛乳	ナスとひき肉 いため 牛乳 ナスとひき肉 いため 牛乳
き	こめ さいも だいず油 こめ さいも だいず油	こめ だいふく だいず油 さとう ラーパベ だんご こんにやく	こめ だいず油 ごま油 さとう だんご さりく 大豆
みどり	こんにやく しいたけ だいこん こんにやく しょうが あかせーそん たまねぎ ピーマン こんにやく	しいたけ こんにやく ねぎ かぼちゃ たまねぎ ゆず	しょうが こんにやく だいこん こんにやく たら くらげ たまねぎ ほうろく りんご なす ピーマン こんにやく ヤマブドウ しいたけ
こ ん だ て	24(金) ♥リクエスト 県産品補助事業		
	17(金) ♥リクエスト		
あか	チョコチップ ちゃんこ フォーリチー 牛乳 チョコチップ ちゃんこ フォーリチー 牛乳	パスタ(めん) トマトソース(具) 牛乳 パスタ(めん) トマトソース(具) 牛乳	パスタ(めん) トマトソース(具) 牛乳 パスタ(めん) トマトソース(具) 牛乳
き	こめ だいず油 さとう こむぎご ラード こめ だいず油 さとう	こめ だいず油 さとう だんご こめ だいず油 さとう	こむぎご さとう だいず油 だんご あおまめ パーラム油 こめ かりー油
みどり	だいこん たまねぎ こんにやく オレンジ こぼろ コーシ あおまめ こんにやく しょうが	たまねぎ こんにやく もやし キヤベツ たら	たまねぎ こんにやく こんにやく スクワイー トマト こんにやく しょうが マッシュルーム

だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使い分けましょう。



根の先の方は、辛みが強いため、煮込みや煮物など、辛い料理に。

真ん中はやわらかく形もそろっているため、おでんや煮物など、優しい料理に。

葉に近い方は甘みが強いため、サラダなどの生食に。

じゃが芋汁

12/16(木)に変わり種汁チューとして提供します。
色味がむらさき色ですが...
県産の紅芋ペーストをいれているので
安心して食べてね♪





給食者人員数	給食者人員数	発行
南風原幼 169	南風原小 929	南風原町立学校給食
津嘉山幼 208	津嘉山小 977	共同調理場
北丘幼 116	北丘小 984	電話 889-3691
翔南幼 115	翔南小 574	FAX 889-0564
調理場 29	南風原中 913	
	南星中 666	
	合計 5680	

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

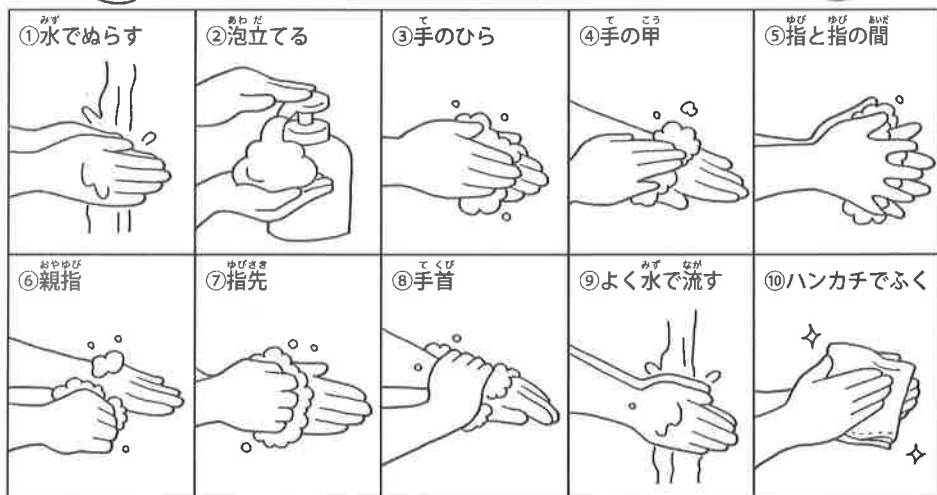


冬休みの過ごし方について



冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

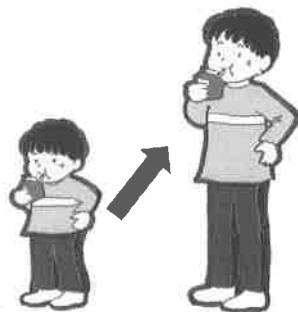
石けんを使った手洗い



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

牛乳ピック

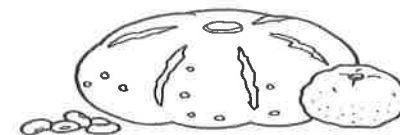
身長と食生活の関わりについて、成長期の牛乳摂取が体格にどのような影響を及ぼしているのでしょうか？



身長は、牛乳摂取量の違いで2.5cmも差が出たそうです。身長の伸びは両親からの遺伝が大きな原因といわれていますが、食生活も影響しているようです。

もうすぐ冬至です

冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。



今月(12月)の主な食材産地

・牛乳	沖縄	・ピーマン	宮崎、大分、沖縄
・米	福岡	・赤ピーマン	ニューカレドニア、ニュージーランド
・パン(小麦粉)	カナダ、アメリカ	・にら	沖縄、宮崎、鹿児島
・豚もも肉	沖縄、メキシコ、カナダ、スペイン、アメリカ	・ねぎ	南風原、佐賀、福岡、鹿児島
・豚バラ肉	スペイン	・なす	沖縄、宮崎、大分
・豚レバー肉	沖縄、鹿児島、宮崎	・キャベツ	沖縄、九州
・鶏肉	沖縄	・はくさい	鹿児島
・牛肉	ニュージーランド、オーストラリア、ホーランド、アイルランド	・こまつな	沖縄
・鶏卵	九州	・ほうれんそう	沖縄
・もずく	沖縄	・ズッキーニ	沖縄
・にんじん	九州	・とうがん	沖縄
・じゃがいも	長崎、熊本、宮崎、鹿児島	・田芋	沖縄
・たまねぎ	佐賀、熊本	・紅芋	沖縄
・だいこん	鹿児島	・オレンジ	アメリカ、オーストラリア