



# 12月予定献立

◆天候や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承下さい。

※斜め太線は島内や本島で作られた沖縄県産の食材です。

12月21日(月)



毎月19日は「食育の日」

栄養目標

小学校	さむ まま しよじ 寒さに負けない食事をしよう
中学校	ふゆ けんこう えいよう かんが 冬の健康と栄養について考えよう

食品群	体内での働き			12月21日(月)			火			水			木			金		
赤	主に血や肉となり体をつくる			牛乳 ぶた肉 卵			牛乳 卵 とり肉 ベーコン			牛乳 とり肉 ベーコン ヨーグルト			牛乳 ぶた肉 卵 うすあげ みそ					
黄	エネルギーとなり体を動かす			うどん じゃが芋 カレールー 小麦粉 ごま 大豆油			精白米 大豆油			パン じゃが芋 さつま芋 バター ホワイトルウ 小麦粉 大豆油			精白米 三温糖 大豆油					
緑	体の調子を整える			玉ねぎ 人参 小松菜 にんにく 白菜 ほうれん草 木くらげ			玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン しめじ グリーンピース キャベツ 小松菜 セロリ			玉ねぎ 人参 枝豆 ほうれん草 コーン			パパイア 玉ねぎ 人参 ほうれん草 大根 ニラ しめじ					
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	580	22.4	24.2	636	21.7	22.2	650	25.4	24.7	635	24.9	20.0			
月	12月 = 師走			7			8			9			10			11		
こんだて																		
赤	僧(師)がお経を上げるために東西を馳せることから、(師が馳せる月) → (しはせつき) → (しわす) となったと言われている。			牛乳 ぶた肉 ゆしどうぶ 卵 わかめ ひじき みそ			牛乳 ぶた肉 エビ			牛乳 とり肉 魚のすり身 豆腐 チーズ			牛乳 とり肉 ウィンナー 卵			牛乳 ミーパイ ポークランチョ 卵 平かまぼこ 木綿豆腐 みそ とり肉		
黄				精白米 麩 大豆油			中華麺 ごま油 大豆油			精白米 山芋 バター			パン ホワイトルウ 小麦粉 バター マヨネーズ			精白米 パン粉 ドレッシング ごま 大豆油		
緑				人参 玉ねぎ キャベツ ニラ 白ねぎ			ちやし 玉ねぎ 人参 白菜 ニラ たけのこ 木くらげ コーン にんにく しょうが			人参 玉ねぎ コーン パセリ 枝豆 マッシュルーム みかん			白菜 人参 コーン 玉ねぎ しめじ きゅうり グリーンピース ブロッコリー パプリカ			玉ねぎ からし菜 きゅうり ごぼう 大根 人参		
栄養価	小学	623	25.6	17.9	617	21.6	26.0	529	19.3	20.4	655	23.6	29.6	726	31.3	22.6		
	中学	743	30.4	20.7	734	26.4	29.7	654	23.5	25.1	825	29.1	36.4	855	35.6	26.6		
月	14			15			16			17			18					
こんだて																		
赤	牛乳 ぶた肉 もずく 木綿豆腐 ちくわ			牛乳 あじ とり肉 ベーコン			牛乳 卵 とり肉 チリメン わかめ 厚揚げ			牛乳 ぶた肉 とり肉 まぐろフレーク			牛乳 ぶた肉 アサリ うすあげ のり みそ					
黄	精白米 三温糖 大豆油			スパゲティー オリーブ油 ホワイトルウ 大豆油			精白米 ごま 大豆油 ごま油			パン 大豆油 ドレッシング マヨネーズ			精白米 三温糖 ごま 大豆油 ごま油					
緑	ニラ 玉ねぎ 人参 にんにく 大根 小松菜 オレンジ			玉ねぎ キャベツ しめじ ほうれん草 コーン にんにく			人参 玉ねぎ しいたけ 白ねぎ 高菜漬			白菜 人参 玉ねぎ 小松菜 大根 きゅうり			ごぼう 人参 いんげん 玉ねぎ ほうれん草					
栄養価	小学	590	23.1	16.5	650	26.1	22.9	593	23.3	20.8	609	25.9	25.0	607	24.3	16.9		
	中学	710	27.7	19.1	756	29.8	25.6	742	28.9	25.6	730	29.6	28.1	733	29.3	19.6		
月	21			22			23			24								
こんだて																		
赤	牛乳 とり肉 ベーコン 平かまぼこ 厚揚げ			牛乳 ぶた肉 ポークランチョ			牛乳 卵 ぶた肉 とり肉 平かまぼこ うすあげ			牛乳 さんま ウィンナー チーズ			牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆					
黄	精白米 大豆油			八重山そば じゃが芋 パン粉 大豆油			精白米 里芋 片栗粉 大豆油			精白米 バター ドレッシング 大豆油			精白米 カレールー 小麦粉 大豆油					
緑	パパイア 人参 ニラ 大根 木くらげ 小松菜 生姜			キャベツ 人参 ちやし 玉ねぎ 小松菜 みかん			しいたけ ねぎ 大根 人参 ごぼう			人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ トマト カリフラワー ブロッコリー きゅうり パプリカ			玉ねぎ 人参 にんにく オレンジ					
栄養価	小学	604	22.8	19.4	614	22.6	22.8	663	25.3	23.8	556	17.6	25.8	812	26.8	28.0		
	中学	729	27.3	22.8	696	26.5	26.8	795	29.9	27.0	720	22.8	33.7	1034	37.1	36.4		

ほうれん草は、緑黄色野菜を代表する野菜です。ビタミンC・β-カロテンがとても多く含まれています。又、カリウムやカルシウム、鉄などのミネラルのバランスも良く、高血圧や貧血の予防、骨や歯を丈夫にするはたらきも期待されます。ほうれん草に含まれるビタミンCは夏と比べ冬の冬では数倍も違うという分析結果もあります。栄養価が高く、甘みの増している冬場の今、ぜひ食べてもらいたい野菜です！



白菜は、万能野菜としてあらゆる料理に用いられます。水分の多い野菜ですがビタミンCも含まれていて、かぜ予防に役立ちます。食物繊維も多く、便秘予防も期待されます。熱を通すことでかさが減ってたくさん食べることが出来ます。

これから鍋料理が美味しい季節です。旬の野菜の栄養をたっぷりと頂いて、体調を崩さないように元気に学期末を向かえて、楽しい冬休みを過ごしましょうね！