



12月予定献立表

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。

食品群	体内での働き		
赤	主に血や肉となり体をつくる		
黄	エネルギーとなり体を動かす		
緑	体の調子を整える		
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質



毎月19日は「食育の日」

栄養目標

小学校
中学校
寒さに負けない食事のとり方

食品群	月			火			水			木			金																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15															
こんだて																														
赤	牛乳 豚肉 厚揚げ かまぼこ みそ			牛乳 豚肉 豆腐 絹揚げ 納豆 みそ わかめ			牛乳 鶏肉 卵 加工乳 MIXビーンズ			牛乳 鶏肉 卵 加工乳 MIXビーンズ			牛乳 鶏肉 卵 シーチキン																	
黄	米 サラダ油			米 こんにゃく じゃがいも サラダ油			米 ホワイトルー ドレッシング			米 ホワイトルー ドレッシング			米 大豆油 こんにゃく 三温糖																	
緑	パイアヤ 人参 ニラ しめじ 白ねぎ 大根 なめこ オレンジ			キャベツ 玉ねぎ もやし ニラ 白ねぎ			玉ねぎ 人参 コーン 加工乳 MIXビーンズ			玉ねぎ 人参 コーン 加工乳 MIXビーンズ			玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム しめじ カリフラワー ブロッコリー きゅうり コーン																	
栄養価	519	19	13.1	567	23.0	17.9	622	22.4	14.6	642	19.2	24.0	642	19.2	24.0	642	19.2	24.0	642	19.2	24.0	642	19.2	24.0	642	19.2	24.0	642	19.2	24.0
小学	559	21.3	18.9	516	23.6	22.0	581	20.7	23.5	642	19.2	24.0	642	19.2	24.0	642	19.2	24.0	642	19.2	24.0	642	19.2	24.0	642	19.2	24.0	642	19.2	24.0
中学	681	25.6	22.2	642	29.7		714	25.2	27.9	805	23.5	30.1	805	23.5	30.1	805	23.5	30.1	805	23.5	30.1	805	23.5	30.1	805	23.5	30.1	805	23.5	30.1
こんだて																														
赤	牛乳 いわし 豆腐 刻み揚げ みそ わかめ			牛乳 鶏肉 卵 シーチキン			牛乳 豚肉 かまぼこ			牛乳 魚 オーシャンキング わかめ きざみあげ みそ			牛乳 豚肉 鶏レバー																	
黄	米 三温糖 じゃが芋 さつま芋			米 大豆油			米 大豆油			米 大豆油 こんにゃく 三温糖			米 ハヤシルー 大豆油 コールスロードレ (卵)																	
緑	大根 ほうれん草 人参 こんにゃく			人参 高菜漬 小松菜 玉ねぎ 白菜 コーン			玉ねぎ 人参 もやし ねぎ キャベツ 生姜 かぼちゃ			白菜 ほうれん草 大根 白ネギ コーン			玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム しめじ カリフラワー ブロッコリー きゅうり コーン																	
小学	590	22.7	17.6	560	21.4	19.2	597	26.2	22.8	585	21.0	18.0	658	22.2	24.3															
中学	717	27.1	20.2	655	24.2	21	678	30	24.5	700	23.4	20.7	810	26.8	29.3															
こんだて																														
赤	牛乳 いわし ちくわ 絹厚揚げ みそ			牛乳 豚肉 ちくわ 魚そめん 魚すり身 鶏肉 かまぼこ			牛乳 バーコン 加工乳			牛乳 バーコン 鶏肉			牛乳 鶏肉 バーコン																	
黄	米			米 大豆油			スパゲッティ 大豆油 ホワイトルー			米 ホワイトルー コールスロードレ			米 ごまドレ ロールケーキ																	
緑	ほうれん草 大根 からし菜 レモン果汁 かぼす果汁			玉ねぎ 人参 山芋 ネギ レンコン			玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ ほうれん草 かぼちゃ みかん コーン			キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ コーン			玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー カリフラワー パプリカ																	
小学	545	22.8	15.5	620	22.8	20.3	692	21.5	27.4	667	21.7	23.1	660	22.9	22.1															
中学	660	27.3	17.5	751	28.2	25	821	25.2	32.6	830	25.8	27.4	775	26.8	24.3															



寒さに負けない体をつくろう!

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかりと食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立つたりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。

