平成17年12月分

学校給食予定献立表

沖縄市立学校給食センター
第二調理場☎937-2700

日	曜	献立名	おもな食品と体内でのはたらき		
			血や肉、骨になるもの（赤）	熱や力のもとになるもの（黄）	体の調子を整えるもの（緑）
1	木	牛乳　あわご飯　梅肉あえ おでん　かぼちゃ天ぷら	牛乳　豚肉　厚あげ　昆布 糸けずり　ちくわ　うずらの卵	米　あわ　こんにゃく　三温糖 サラダ油　さといも	にんじん　だいこん　しいたけ きゅうり　うめ干　かぼちゃ いんげん
2	金	牛乳　麦ご飯　くだもの ソーキ汁　もやし炒め	牛乳　ソーキ　昆布　みそ 厚あげ　シーチキン	米　麦　サラダ油	とうがん　こなつな　ニラ もやし　にんじん　キャベツ くだもの
5	月	牛乳　ひじきご飯　くだもの さばごま衣焼き　あえもの	牛乳　豚肉　さば　ひじき 無添加ポーク　無添加ハム 錦糸卵	米　麦　サラダ油　ゴマ 三温糖	にんじん　ねぎ　ごぼう こまつな　きゅうり　くだもの
6	火	牛乳　三色そぼろご飯 すまし汁　フルーツ杏仁	牛乳　豚ひき肉　卵 絹ごし豆腐	米　サラダ油　三温糖 フルーツ杏仁	にんじん　えだ豆　しめじ ねぎ　しょうが
7	水	牛乳　バッカーハウスパン　くだもの スライスチーズ　ケチャップ クリームシチュー　黒豚しめじハンバーグ	牛乳　とり肉　大豆　豚肉 チーズ　脱脂粉乳	パン　サラダ油　小麦粉 じゃがいも　マーガリン 水あめ	にんじん　たまねぎ　ピーマン マッシュルーム　しめじ くだもの
8	木	牛乳　煮込みうどん　くだもの 串フライ　パパイヤサラダ	牛乳　豚肉　ささみ　油あげ 卵あげ　卵　糸けずり 無添加ベーコン	うどん　サラダ油　パン粉	にんじん　しいたけ　長ねぎ　くだもの キャベツ　チンゲン菜　パパイヤ パイン缶　たまねぎ　かぼちゃ　きゅうり
9	金	牛乳　麦ご飯　れんこんシュウマイ 冬瓜のそぼろ煮　くだもの	牛乳　豚肉　厚あげ　とり肉 すりみ　豚ひき肉	米　麦　サラダ油　ゴマ油 でんぷん	とうがん　にんじん　しいたけ 大根　れんこん　たまねぎ しょうが　くだもの
12	月	牛乳　もずくぞうすい　チキンピロシキ 牛肉とこんにゃくのしぐれ煮　くだもの	牛乳　豚肉　みそ　もずく 油あげ　牛肉　とり肉	米　麦　三温糖　小麦粉 こんにゃく　パン粉	大根　にんじん　白菜　しいたけ こまつな　しょうが　にんにく アスパラ　たまねぎ　くだもの
13	火	牛乳　麦ご飯　きびなごの唐揚げ 大根の煮付け　ピクルスあえ	牛乳　とり肉　厚あげ　昆布 きびなご	米　麦　こんにゃく　三温糖 小麦粉　でんぷん　ごま	大根　にんじん　しいたけ いんげん　しょうが　ピクルス べったら漬
14	水	牛乳　あみパン　フルーツカクテル チリマカロニ　とうもろこし	牛乳　豚肉　チーズ レッドキドニー	パン　マカロニ　サラダ油 コンニャクゼリー	にんじん　マッシュルーム　ピーマン たまねぎ　セロリ　にんにく　パイン とうもろこし　パイン缶　もも缶　レモン　みかん缶
15	木	牛乳　沖縄そば　大学芋 小松菜炒め　くだもの	牛乳　豚肉　かまぼこ　厚あげ シーチキン	沖縄そば　さつま芋　サラダ油 三温糖　水あめ　ゴマ	もやし　ねぎ　にんじん こまつな　しょうが　くだもの
16	金	牛乳　ゆかりご飯　五目卵焼き 鶏肉とごぼうの炒り煮　くだもの	牛乳　とり肉　厚あげ 糸けずり　五目卵焼	米　サラダ油　三温糖 コンニャク	ごぼう　大根　しいたけ にんじん　たけのこ　いんげん くだもの
19	月	牛乳　麦ご飯　梅干 豚汁　豆腐ちゃんぷるー　くだもの	牛乳　豚肉　みそ 豆腐　チキアギ　無添加ポーク	米　麦　サラダ油 コンニャク	大根　にんじん　ねぎ しょうが　しいたけ　たまねぎ キャベツ　もやし　うめ干　くだもの
20	火	牛乳　胚芽パン　くだもの パンプキンシチュー　グリーンサラダ	牛乳　とり肉　ささみ 無添加ハム　脱脂粉乳	胚芽パン　サラダ油　小麦粉 マーガリン	にんじん　たまねぎ　かぼちゃ キャベツ　きゅうり　くだもの グリーンアスパラ
21	水	牛乳　スパゲティナポリタン ブロッコリーソテー　チキンフライ いちごのサンタ	牛乳　無添加ベーコン　とり肉 無添加ハム	スパゲティ　サラダ油 マーガリン　いちごのサンタ	にんじん　たまねぎ マッシュルーム　ピーマン ブロッコリー　たけのこ
22	木	牛乳　冬至ジューシー　くだもの 魚のチーズ焼き　白菜のごまあえ	牛乳　豚肉　鮭　油あげ　昆布 チーズ　糸けずり	米　サラダ油　田芋　三温糖 ゴマ	にんじん　ねぎ　しいたけ 白菜　きゅうり　くだもの
26	月	牛乳　カレーライス 小魚のみつがらめ　らっきょう漬	牛乳　豚肉　大豆　カエリ	米　じゃがいも　サラダ油 小麦粉　マーガリン アーモンド　水あめ　三温糖	にんじん　たまねぎ　ピーマン にんにく　らっきょう

※ 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。

※給食費は期限内に納めましょう。

12月給食だより

今年も残すところあと１ヶ月となりました。
もうすぐ冬休みですね。カゼの多い季節です。カゼなどひかないよう健康に気をつけ楽しい冬休みを過ごしましょう。

冬を健康に過ごすためには、日頃から寒さや風邪に対する抵抗力をつけることが大切です。「風邪は万病のもと」といわれるように、大病のはじまりにもなります。風邪の菌にとりつかれないように、運動はもちろん普段からバランスのとれた食生活を送るようにしましょう。

かぜにご用心

暖かい日が続いたと思うと急に冷え込んだり……。気温の変化がはげしいと、かぜひきさんが増えますね。
かぜをひかないためには、①自分のからだがかぜのウイルスに負けないようにすること、②かぜのウイルスが人から人へうつるのを防ぐことです。

かぜのウイルスに負けないからだをつくる

人間のからだには、外から入ってきたウイルスをやっつけたり、病気を治したりする働きがあります。
自分のからだ自身を治そうとする力を高めるためには、栄養・睡眠・運動が必要です。

栄養 たん白質、ビタミンA、ビタミンCを中心にバランスのよい食事をとりましょう。

睡眠 からだを守る力（免疫力）や病気を治す力（治癒力）は睡眠中に作られます。

運動 かぜをふきとばす体力をつけましょう。

かぜのウイルスをからだに入れない

○**手洗い**……せっけんでしっかり手を洗いましょう。
○**うがい**……のどの粘膜の働きを助けます。
○**部屋の空気を入れ替える**
……部屋の中をただよっているウイルスの数を減らしましょう。

旬の食べ物

みかん

夏みかん、ネーブル、オレンジなど、みかんの仲間はたくさんあります。みかんは冬の果物ですが、最近は温室でつくられるので夏から食べられます。でも、12月、1月に食べるみかんがもっともおいしいですね。

みかんにはビタミンCがたくさん含まれています。ビタミンCには、かぜにかかりにくくしたり、疲れをなおしたりする働きがあります。ジュースにするより生のままで食べたいですね。みかんには「三ケ日（みかび）みかん」「紀州（きしゅう）みかん」などがありますが、どれも「温州（うんしゅう）みかん」という種類です。