

★給食指導目標「食物の働きを理解し好き嫌いなく食べる」☆栄養指導目標「寒さに負けない食事の工夫」

今年も残すところあとひと月になりました。日が暮れるのがだいぶ早くなり、寒さが身に染みる季節ですね。まだまだ、風邪やインフルエンザなどが流行している中、病気に負けないようにしっかり食べて、身体づくりをしていきましょう (^_^)

11月の残量調査結果のお知らせ

11月13日から17日までの5日間に、2回目の残量調査を行いましたので、お知らせします。6月の調査よりもずいぶん食べられるようになっていました。残量を調べることで、子どもたちがどれくらい給食を食べているのか、子どもたちの嗜好の傾向を知ることが出来ました。この結果をもとに食育指導や献立の見直し、改善を行っていききたいと思います。

6月と同様に小学校低学年では、残量が多いように感じましたが、高学年においては、ほぼ残量がなくよく食べられていました。中学校においては、めんやパン、揚げ物などの残量はありますが、和え物やサラダなどが残っていました。全体的に、6月の1回目よりも、各学年残量が減っており、うれしい結果になりました。子どもたちは体の成長が著しく、いろいろな味を経験することで味覚も発達する時期です。苦手なものがあっても、少しずつ慣れていくので、まずはひとくち食べてみましょう！ (^_^)

●大宜味幼稚園給食センター訪問●

11月21日、幼稚園生のみなさんが勤労感謝の日になんで、給食センター職員へ手作りの絵やおりがみで作った輪っかの首飾り、ペットボトル入れをプレゼントしてくれました。ありがとう！！一生懸命にダンスも披露してくれて、とてもうれしく思いました！これからは、センター職員一同、おいしい給食を届けられるように頑張ります！



子どもたちに人気のメニューベスト3

(小中あわせて、残りが少なかったおかず)

～ごはん・パン・めん類～ ～汁もの～

- | | |
|-----------|-----------------|
| ① きなこ揚げパン | ①ゆし豆腐汁 |
| ② ゆかりごはん | ②かき卵汁 |
| ③ 醤油ラーメン | ③コーンクリーム
スープ |

～おおきいおかず～ ～ちいさいおかず～

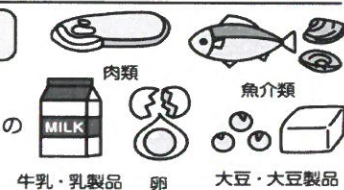
- | | |
|--------------|---------|
| ① ホキのカレー竜田揚げ | ①春雨サラダ |
| ② フライドポテト | ②中華和え |
| ③ 魚の香味揚げ | ③白菜の和え物 |

〔風邪予防に役立つ栄養素〕

風邪のひき始めにも

たんぱく質

基礎体力をつけ、
細菌やウイルスへの
抵抗力を高める



ビタミンA

のどや鼻など粘膜
を保護する



ビタミンC

免疫力を高める



来月の給食は、1月9日(火)からスタートになります！！(幼・小・中)

●12月の採用献立 第2回目●

図書委員会と保健給食委員会のみなさんに、給食の献立を考えてもらいました。図書室にある本の中から、料理が載っているものを選び、自分で組み合わせます。さすがに出来ないメニューもありますが、出来るだけ給食で出せるようにしたいと思います。今月はピザパン、ルルのゼリーを給食用にアレンジしました。

*6年 川上 鈴 さん 「くまくまパン」12/7(木)

*5年 與那嶺 りる さん 「ルルとララのきらきらゼリー」12/18(月) お楽しみに～!

日付	こんだて名	赤の食品♥ 血や肉、骨を つくる	黄の食品◆ 熱や力になる	緑の食品♣ からだの調子を ととのえる	調味料
毎日	牛乳	牛乳			
1 (金)	麦ごはん		米 麦		
	もずくかきたま汁	もずく 卵 アーサ		えのき ねぎ	かつおだし 塩 醤油
	スリル小のから揚げ (シークワサーかけ)	きびなご	小麦粉 でん粉 油 砂糖	シークワサー	塩 酢
	マンクワグワ	厚揚げ 豚肉	砂糖 油	大根 人参 からしな こんにゃく	醤油 塩 みりん かつおだし
4 (月)	麦ごはん		米 麦		
	のっぺい汁	豆腐	里芋 でん粉	大根 人参 椎茸 なめこ ねぎ	醤油 塩 かつおだし
	さばのみそ焼き	さば みそ	白すりごま 砂糖	しょうが	醤油 酒 塩
	小松菜とじゃこ炒め	しらす	油 白ごま	小松菜 もやし	醤油 オイスターソース
5 (火)	ミートスパゲティー	牛挽き 豚挽き 大豆	スパゲティー 砂糖 油	玉葱 人参 マッシュルーム グリーンピース にんにく トマト缶	ケチャップ 塩 デミソース ウスター 赤ワイン
	ジャーマンポテト	ベーコン	じゃがいも 油 バター	玉葱 にんにく パセリ	塩 黒こしょう
	おからと豆サラダ	ハム ひよこ豆 レッドキドニー	マヨネーズ 砂糖	おから 青豆 コーン	酢 マスタード 白こしょう
	黄桃			黄桃	
6 (水)	大根飯	油あげ	米 麦 油	大根 椎茸 大根葉	塩 醤油 酒 かつおだし
	玉葱とわかめ みそ汁	わかめ みそ		玉葱 キャベツ 人参	かつおだし
	揚げ出し豆腐	豆腐	油 小麦粉 でん粉 砂糖	貝割大根	かつおだし みりん 薄口醤油
	いとこ煮	小豆	砂糖	かぼちゃ	かつおだし 醤油 みりん 酒 塩
7 (木) 鈴さん リクエスト メニュー	ピザパン	ウインナー チーズ	バーガーパン	玉葱 ピーマン	ピザソース
	ミネストローネ	鶏むね ベーコン レッドキドニー	A B Cマカロニ	玉葱 キャベツ セロリ にんにく トマト缶	鶏だし 塩 白こしょう ローリエ
	きびなごのマリネ	きびなご	小麦粉 でん粉 油 砂糖	赤玉葱 人参 豆苗	酢 白こしょう 塩
	くだもの			タルガヨー (予定)	