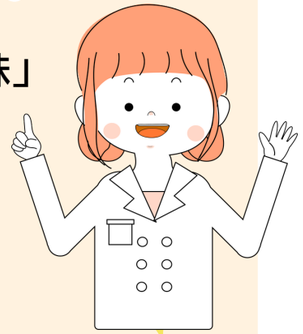
12月給食だより



リクエスト給食アンケート

中学３年生に聞きました！「もう一度食べたいあの味」



★味つきごはん部門★
１位　わかめごはん
２位　ちらしずし
３位　しそごはん

★主菜部門★
１位　ヤンニョムチキン
２位　チキンのバジル焼き
３位　ちくわのマヨネーズ焼き



★めん料理部門★
１位　バジルスパゲティ
２位　　沖縄そば
３位　みそラーメン

★どんぶり部門★
１位　タコライス
２位　ガパオライス
３位　もずく丼



★手作りデザート部門★
１位　ちんすこう
２位 チョコミントスコーン
３位　フルーツ白玉

★その他★
揚げパン　サイコロステーキ
カレーライス　ミルメーク
クラムチャウダー　かみかみ天ぷら
米粉のタルトシリーズ　etc.

リクエストのあったメニューはできるかぎり、
１２月～３月の給食で提供します！お楽しみに♪

今月の県産食材

牛乳　ぶた肉　とり肉　カジキ　もずく　しめじ　えのき
きゅうり　ピーマン　島にんじん　からし菜　さんとう菜　こまつ菜
にら　キャベツ　なす　シークヮーサー　バジル



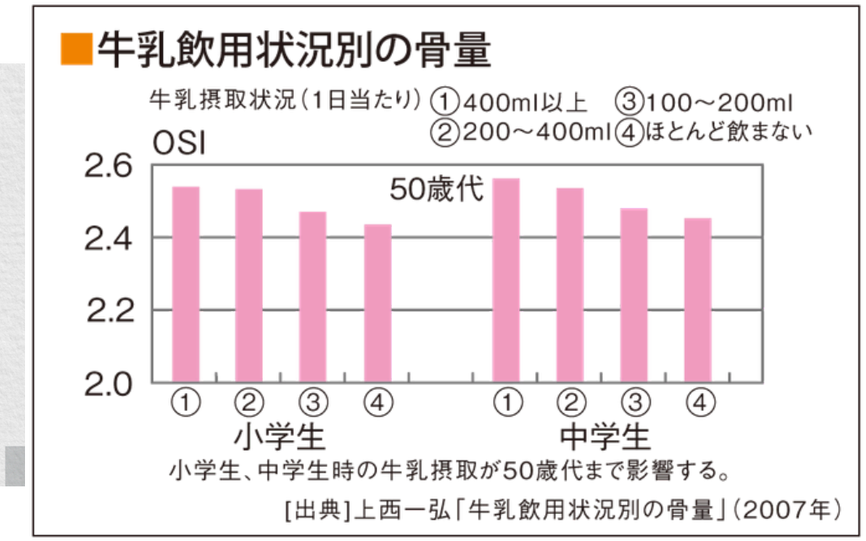
骨こつ貯金（こつちょきん）

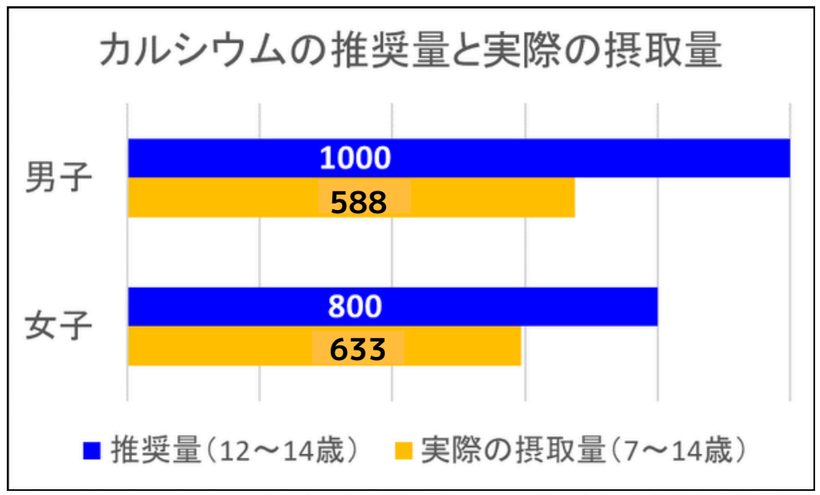
寒が身に染みる季節にも
牛乳でカルシウム貯金！

子どもの時の
カルシウム摂取が
大人になってからの
骨の健康にも
影響を与えるよ。

日本人はカル
シウムが足り
ていないよ。







日本人の食事摂取基準2025年版・令和6年国民健康栄養調査

牛乳は太る？

中学生の1日の摂取量は
2490kcal

牛乳200mlのエネルギ
ー量は126kcal

1日の約５％です。
残りの95%は他の食品
から摂取します。
５％のエネルギーが肥満
に繋がるかな？