

12月の予定献立表

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。

食品群	体内でのばたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子を整える



冬休みも生活リズムをととのえよう!

もうすぐ冬休みが始まります。学校が休みになると、遅寝・遅起きの生活になりがちです。学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の三食をきちんと食べて、生活リズムを保ちましょう。また、冬休み中は正月をはじめ伝統行事や郷土料理を味わって楽しいひと時を過ごしてください♪

1(木)

スライスチーズ
ハンバーグのデミソースかけ
バーガーパン
パンプキンスープ

2(金)

★みかん
とろそばろのたまご焼き
ごはん
★にくじゃが

中学校3年生リクエスト給食★

中3を対象に卒業までにもう一度食べたい給食のアンケートを実施しました。あげパン・沖縄そば・カレー・タルト・アイスなどが人気でした！リクエストのあったメニューは12月～3月の卒業までに登場します！献立名の横に★マークをつけています。チェックしてみてくださいね♪

こ ん だ て	5(月) 中学校欠食	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)
あ か	おもいだいふく ジャージャーめん(具) (袋)めん あげギョウザ	なっとう きんぴらごぼう ごはん じゃがペーじる	あんにんふうプリン ユーリンチー ごはん ちゅうかスープ	かたぬき レアチーズいちご ドライカレー むぎごはん わかめスープ	ちりめん ふりかけ ごはん だいこんとぶたにくのうまに
き	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいず,みそ めん(こむぎこ),さつまいも,もち粉,さとう,だいず油,でんぷん,ごま油	ぎゅうにゅう,ベーコン,かつおぶし,にほしだし,さんまいにく,チキアキ,だいず,みそ こめ,マーガリン(乳不使用),じゃがいも,ごま油,だいず油,さとう	ぎゅうにゅう,とりにく,とうふ,なると,かつおぶし,とうにゅう こめ,ほろさめ,だいず油,ごま油,さとう,でんぷん	ぎゅうにゅう,わかめ,あさり,かつおぶし,あいびき,豚レバー,だいず,カレー粉,そば粉 こめ,おむぎ,だいず油,さとう	ぎゅうにゅう,ぶたにく,かつおぶし,ホール天,かつおぶし,ちくわ,ちりめん,ひじき,あおさ こめ,じゃがいも,こむぎこ,ごま油,だいず油,でんぷん,さとう
み ど り	たまねぎ,にんじん,たけのこ,しいたけ,長ねぎ,あお豆,キャベツ,にら,しょうが,にんにく	たまねぎ,にんじん,きぬぎぬ,ごぼう,ごん,にやく,ピーマン	しいたけ,ごん,にんじん,チンゲンサイ,たまねぎ,赤ピーマン,黄ピーマン,長ねぎ,しょうが,にんにく,シークワサー,もも,あんず	にんじん,こまつな,ねぎ,えのき,ごん,たまねぎ,なす,ズッキーニ,エリンギ,トマト,にんにく,いちご	だいこん,にんじん,ごん,にやく,こまつな,あお豆,しょうが
こ ん だ て	12(月) 小学校欠食	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
あ か	おもいだいふく めん・スープ さんまいにく かまぼこ ★おきなわそば やさしいため	コーンクリーム ドレッシング カラフルサラダ なかよしパン ビーフシチュー	あまさん せんぎりイリチー ごはん シカムドゥチ	ミニいまがわやき さかなのゆうあんやき ごはん のっぺいじる	ラフランスゼリー ケチャップあじにくだんご (小1こ,中2こ) ★あげパン ABCスープ
き	ぎゅうにゅう,さんまいにく,かつおぶし,にほしだし,かまぼこ,ツナ そば(こむぎこ),さつまいも,もち粉,だいず油,さとう,でんぷん	ぎゅうにゅう,スキムミルク,ぎゅうにく こむぎこ,ショートニング,さとう,じゃがいも,だいず油,マーガリン(乳不使用)	ぎゅうにゅう,ぶたにく,さんまいにく,かまぼこ,かつおぶし,にほしだし,チキアキ,こんぶ こめ,だいず油	ぎゅうにゅう,とりにく,とうふ,あぶらあげ,かつおぶし,さば,あずき こめ,さといも,だいず油,さとう,でんぷん,こむぎこ	ぎゅうにゅう,スキムミルク,きなこ,とりにく,だいず油,かつおぶし こむぎこ,アーモンド,ことう,ショートニング,さとう,だいず油,じゃがいも
み ど り	ねぎ,しょうが,にんじん,たまねぎ,ピーマン,キャベツ	たまねぎ,にんじん,だいこん,チンゲンサイ,にんにく,トマト,シークワサー,コーン,赤ピーマン,ブルーベリー	とうがん,ごん,にやく,しいたけ,しょうが,角切大根,にんじん,たけのこ,あまさん	だいこん,にんじん,ごん,にやく,長ねぎ,シークワサー	たまねぎ,にんじん,キャベツ,パセリ,にんにく,しょうが,ラフランス
こ ん だ て	19(月) 食育の日	20(火) 東小5年欠食	21(水) 東小5年欠食	22(木) 冬至の日	23(金) 2学期前半終了
あ か	★ちんすこう ヌンクグラー ★わかめごはん チムシンジ	★みかん チンジャオロース ごはん たまごスープ	アーモンド ぶたにくのしょうがいため ごはん いしかりじる	ゆずゼリー かぼちゃの そばろあんかけ トウンジージュシー	クリスマス クリスマスケーキ (乳・卵・麦なし) ★あげパン ナポリタン フライドチキン
き	ぎゅうにゅう,わかめ,ぶたにく,豚レバー,かつおぶし,にほしだし,チキアキ,あぶらあげ こめ,じゃがいも,だいず油,さとう,こむぎこ	ぎゅうにゅう,たまご,とりにく,かつおぶし,きゅうにく こめ,でんぷん,だいず油,ごま油,さとう	ぎゅうにゅう,さけ,とうふ,あぶらあげ,かつおぶし,にほしだし,ぶたにく,みそ こめ,じゃがいも,アーモンド,だいず油,さとう,でんぷん	ぎゅうにゅう,ぶたにく,さんまいにく,チキアキ,かつおぶし,とりにく こめ,べにいも,だいず油,さとう,でんぷん	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とりにく,とうにゅう パスタ(こむぎこ),米粉,さとう,だいず油,でんぷん
み ど り	にんじん,たまねぎ,にら,にんにく,しょうが,だいこん,からしな,しいたけ,ごん,にやく	コーン,たまねぎ,ちんげんさい,ねぎ,にんにく,しょうが,たけのこ,にんじん,ピーマン,赤ピーマン,みかん	にんじん,だいこん,しいたけ,ねぎ,たまねぎ,キャベツ,ごん,にやく,たけのこ,にんにく,しょうが	にんじん,しいたけ,ねぎ,ごぼう,しょうが,かぼちゃ,たまねぎ,あお豆,ゆず	セロリ,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,ピーマン,にんにく,トマト

感染症予防に「ビタミンACE」を!

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA

色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる

にんじん
かぼちゃ
ほうれん草
レバー
ウナギ

ビタミンC

野菜、果物、いも類に多く含まれる

ブロッコリー
いちご
柿
キウイフルーツ
じゃがいも
赤ピーマン

ビタミンE

色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる

アーモンド
かぼちゃ
ひまわり油
モロヘイヤ
トラウトサーモン

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。

沖縄そばの食べ方

10/12(月)沖縄そばの配膳の仕方について確認です。

①汁椀に開封した麺を入れます。

②①にそばだし汁を入れます。(だし汁は高温なので配膳する時は注意して下さい)

③②の上に、トッピングの味付け三枚肉、かまぼこをのせます。

★学校給食費は、毎月10日までに納めましょう。給食費の納入はお済ですか?給食費の完納にご協力ください。

※きゅうしょくをたべるまえに、かならずおうちのかたとこんだてをかくにんしましょう。

日	曜日	こんだて	食品・加工品名	調味料名
1	木	牛乳 バーガーパン(麦・乳・豆) ハンブクスープ(麦・鶏・豚・豆) ハンバーグのデミソースかけ(麦・鶏・豚・豆) スライスチーズ(乳) ミルクココア(豆)	スキムミルク,こむぎこ とりにく,にんじん,たまねぎ,じゃがいも,かぼちゃ,あお豆 こむぎこ,にんにく とりにく,ぶたにく,だいず,たまねぎ,マッシュポテト,エリンギ しめじ,マッシュルーム ナチュラルチーズ ココア	さとう,ショートニング,イースト,食塩 マーガリン(乳不使用),ホワイトルウ,シママース こしょう,チキンブイヨン,だいず油 とんし,でんぷん,さとう,ケチャップ,食塩,植物油 デミグラスソース,ウスターソース
2	金	ごはん にくじゃが(麦・豚・豆) とりそぼろのたまごやき(卵・麦・豆・鶏・ゼ) みかん	スキムミルク こめ ぶたにく,にんじん,たまねぎ,じゃがいも,こんにゃく,あお豆,にんにく,しょうが,かつおぶし たまご,とりにく,たまねぎ,だいず,にんじん,ほうれんそう,かつおぶし みかん	さとう さとう 酒,さとう,しょうゆ,みりん,シママース,だいず油 さとう,しょうゆ,植物油,でんぷん,ゼラチン
5	月	牛乳 ジャージャーめん(麦) ジャージャーめん(麦・豚・鶏・豆) あげきょうざ(麦・豚・豆) おいものだいふく	こむぎこ ぶたにく,だいず,にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ しいたけ,長ねぎ,あお豆 こむぎこ,ぶたにく,キャベツ,たまねぎ,にら,しょうが さつまいも,もち粉	食塩,植物油 だいず油,酒,しょうゆ,さとう,みそ,ポークブイヨン シママース,でんぷん,ごま油 だいず油,とんし,でんぷん,しょうゆ,さとう,食塩 さとう,麦芽糖,コーンスターチ,植物油,水あめ,食塩
6	火	牛乳 ごはん じゃがベーじる(豚・豆・サ) きんぴらごぼう(麦・豚・豆・こ) なっとう(豆・麦)	こめ ベーコン,たまねぎ,にんじん,じゃがいも,きぬさや,かつおぶし,にほしだし さんまいにく,ごぼう,チキアキ,こんにゃく,にんじん,ピーマン,ごま だいず	マーガリン(乳不使用),みそ だいず油,さとう,酒,みりん,しょうゆ,シママース,ごま油 しょうゆ,食塩,さとう,みりん,酢,カツオエキス,酒
7	水	牛乳 ごはん ちゅうかスープ(麦・豆・鶏) コーリンチー(鶏・麦・豆・こ) あんぱん(豆・も・り)	こめ とりにく,とうふ,なると,しいたけ,はるさめ,コーン,にんじん,チンゲンサイ,かつおぶし とりにく,たまねぎ,赤ピーマン,黄ピーマン,長ねぎ,しょうが,にんにく,シークワサー とうにゅう,もも,あんず	チキンブイヨン,しょうゆ,シママース,でんぷん だいず油,でんぷん,しょうゆ,さとう,ごま油 水あめ,でんぷん
8	木	牛乳 むぎごはん わかめスープ(鶏・麦・豆) ドライカレー(麦・牛・豚・鶏・豆) かたぬきレアチーズいちご(乳)	こめ,おおむぎ わかめ,あさり,にんじん,ごまつな,ねぎ,えのき,コーン,かつおぶし あいびきにく,豚レバー,だいず,たまねぎ,にんじん,なす,ズッキーニ エリンギ,トマト,にんにく クリームチーズ,クリーム,いちご果汁,スキムミルク,レモン果汁,かんでん	チキンブイヨン,しょうゆ,シママース だいず油,赤ワイン,さとう,デミグラスソース ウスターソース,カレー粉,シママース 植物油,食塩,さとう
9	金	牛乳 ごはん だいこんとぶたにくのうまに(豚・麦・豆) ちくわのいそべあげ(麦・豆) ちりめんぷりかけ(麦・豆・こ) おきなわそば(麦)	こめ ぶたにく,あつあげ,ホール天,だいこん,にんじん,じゃがいも,こんにゃく ごまつな,あお豆,しょうが,かつおぶし ちくわ(たら・ぐち),こむぎこ,あおさ ちりめん,ごま,かつおぶし,ひじき こむぎこ	だいず油,しょうゆ,さとう,みりん,シママース,でんぷん だいず油,植物油,食塩,でんぷん さとう,しょうゆ,みりん,酢 食塩,植物油
12	月	牛乳 おきなわそばの汁(麦・豆・豚・サ) さんまいにく(豚・麦・豆) かまぼこ やさしいだめ(麦・豆) おいものだいふく	かつおぶし,にほしだし,こんぶエキス,ねぎ さんまいにく,しょうが かまぼこ,エソ ツナ,にんじん,たまねぎ,キャベツ,ピーマン さつまいも,もち粉	ホーグ(仔),升(仔),しょうゆ,食塩,さとう,でんぷん しょうゆ,酒,みりん,さとう だいず油,しょうゆ さとう,麦芽糖,コーンスターチ,植物油,水あめ,食塩
13	火	牛乳 なかよしパン(麦・乳・豆) ビーフシチュー(麦・牛・鶏・豆) カラフルサラダ コーンクリームドレッシング	スキムミルク,こむぎこ ぎゅうにく,こむぎこ,たまねぎ,にんじん,じゃがいも,セロリ,マッシュルーム グリーンピース,にんにく,トマト ブロッコリー,カリフラワー,コーン,赤ピーマン たまねぎ,にんじん,コーン,ブルーベリー,レモン果汁	さとう,ショートニング,イースト,食塩 だいず油,赤ワイン,シママース,ハヤシルウ,ケチャップ マーガリン(乳不使用),デミグラスソース,こしょう 植物油,酢,さとう,食塩,でんぷん
14	水	牛乳 ごはん シカムドッチ(豚・麦・豆・サ) せんざりイリチー(豚・麦・豆) あまさん	こめ ぶたにく,とうがん,こんにゃく,かまぼこ,しいたけ,かつおぶし,にほしだし,しょうが ぶたにく,さんまいにく,チキアキ,角切大根,こんぶ,にんじん,たけのこ,かつおぶし あまさん	しょうゆ,シママース だいず油,しょうゆ,みりん
15	木	牛乳 ごはん のっぺいじる(麦・豆・鶏) さかなのうあんやき(麦・豆・サ) ミニいまがわやき(麦・豆)	こめ とりにく,とうふ,だいこん,さといも,にんじん,こんにゃく,あぶらあげ,長ねぎ,かつおぶし さば,シークワサー果汁 こむぎこ,あずき	チキンブイヨン,しょうゆ,シママース,でんぷん 酒,しょうゆ,みりん,さとう さとう,植物油,食塩
16	金	牛乳 あげパン(麦・乳・豆・アモ) ABCスープ(麦・豆・鶏) ケチャップあじにくだんこ(鶏・豚・豆) ラフランスゼリー	こむぎこ,スキムミルク,きなこ,アーモンド,こくとう マカロニ(こむぎこ),とりにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ,じゃがいも,パセリ,かつおぶし とりにく,たまねぎ,だいず,にんにく,しょうが ラフランス果汁	さとう,ショートニング,イースト,食塩,だいず油 チキンブイヨン,しょうゆ,シママース,こしょう とんし,さとう,食塩,なたね油,しょうゆ(小麦不使用) 酢,植物油,ケチャップ 水あめ,さとう
19	月	牛乳 わかめごはん チムシンジ(豚・麦・豆・サ) ヌンクグラー(麦・豆・豚) ちんすこう(麦・豚・豆)	こめ,わかめ ぶたにく,豚レバー,じゃがいも,にんじん,たまねぎ,にら,にんにく,しょうが かつおぶし,にほしだし ぶたにく,だいこん,にんじん,チキアキ,あぶらあげ,からしな,しいたけ,こんにゃく こむぎこ,チョコレート,ココア	食塩,砂糖 しょうゆ,シママース だいず油,しょうゆ,みりん,さとう,シママース さとう,ラード,ショートニング
20	火	牛乳 たまごスープ(卵・鶏・豚・麦・豆) チンジャオロース(牛・麦・豆・こ) みかん	たまご,とりにく,コーン,たまねぎ,ちんげんさい,ねぎ,かつおぶし ぎゅうにく,にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,ピーマン,赤ピーマン みかん	ガラスープ,しょうゆ,シママース,でんぷん だいず油,さとう,酒,トウバンジャン,みりん オイスターソース,ごま油,でんぷん,カキエキス
21	水	牛乳 ごはん いしかりじる(さ・豆・サ) ぶたにくのしょうがいため(麦・豚・豆) アーモンド(アモ)	こめ さけ,とうふ,にんじん,だいこん,じゃがいも,しいたけ,あぶらあげ ねぎ,かつおぶし,にほしだし ぶたにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ,こんにゃく,たけのこ,しょうが,にんにく アーモンド	酒,みそ だいず油,酒,しょうゆ,さとう,みりん,シママース,でんぷん 植物油,食塩
22	木	牛乳 トゥンジージュシー(麦・豚・豆) かぼちゃのそぼろあんかけ(鶏・麦・豆) ゆずゼリー	こめ,ぶたにく,さんまいにく,べにいも,にんじん,しいたけ,ねぎ,チキアキ ごぼう,かつおぶし,しょうが かぼちゃ,とりにく,たまねぎ,あお豆,しょうが,かつおぶし ゆず果汁	だいず油,しょうゆ,シママース だいず油,さとう,みりん,しょうゆ,でんぷん さとう
23	金	牛乳 ジョア(乳) ナポリタン(麦・豚・鶏・豆) フライドチキン(鶏・豆) クリスマスケーキ(豆)	スキムミルク,いちご果汁 パスタ(こむぎこ),ウインナー,セロリ,にんじん,たまねぎ マッシュルーム,ピーマン,にんにく,トマト とりにく とうにゅう,こめ,ココア	さとう だいず油,ケチャップ,ウスターソース,シママース デミグラスソース だいず油,食塩,コショウ,ガーリックパウダー,でんぷん さとう,水あめ,植物油,でんぷん
備考			イトヨリだいずり身,すけそうダラすり身 イトヨリだいずり身,エソすり身,すけそうダラすり身 イトヨリだいずり身,エソすり身,すけそうダラすり身,ごぼう イトヨリだいずり身,エソすり身 いわし,あじ,かつお,さば,こんぶ,しいたけ ぶたにく	どうもろこしでんぷん,はれいしょでんぷん,さとう,食塩 どうもろこしでんぷん,はれいしょでんぷん,さとう,なたね油,食塩 どうもろこしでんぷん,はれいしょでんぷん,さとう,なたね油,食塩 どうもろこしでんぷん,はれいしょでんぷん,さとう,食塩,なたね油 さとう,食塩

※食物アレルギー等について、気になることがありましたら学校(担任または養護教諭)までご連絡下さい

※のり、カエリ、きびなご、カタクチイワシ、しらすは、えび・かにが混ざる漁法で捕獲されています。

(アーサ、もすくの養殖場には、ヨコエビ類が生息しています ※ヨコエビは、食物アレルギーの表示対象外です。)

※献立後に()で記載している特定原材料等は下記のとおりです。

義務表示	えび(エ) かに(カ) 小麦(麦) 卵 乳 落花生(ピーナッツ) (ピ) そば(そ)
表示を推奨 (任意表示)	アーモンド(アモ) あわび(あ) いか(イ) オレンジ(オ) カシューナッツ(カ) キウイフルーツ(キ) 牛肉(牛) くるみ(ク) ごま(ゴ) さけ(サ) 大豆(豆) 鶏肉(鶏) パナナ(ハ) 豚肉(豚) まつたけ(マ) もも(モ) やまいも(ヤ) りんご(リ) ゼラチン(ゼ) さば(サ) いくら(イ)

12月 給食だより

令和4年 与那原町立学校給食センター



もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月など楽しい行事が続きますね！近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っているうえに、コロナ禍で伝統行事に触れることも少なくなっています。日本人が古くから大切にしてきたお正月などの行事を通して家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていただければと思います。

風邪など感染症に負けない体をつくろう！

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

手洗いを直そう！

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化しているとおもいますが、つつい雑になっていませんか？ せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。



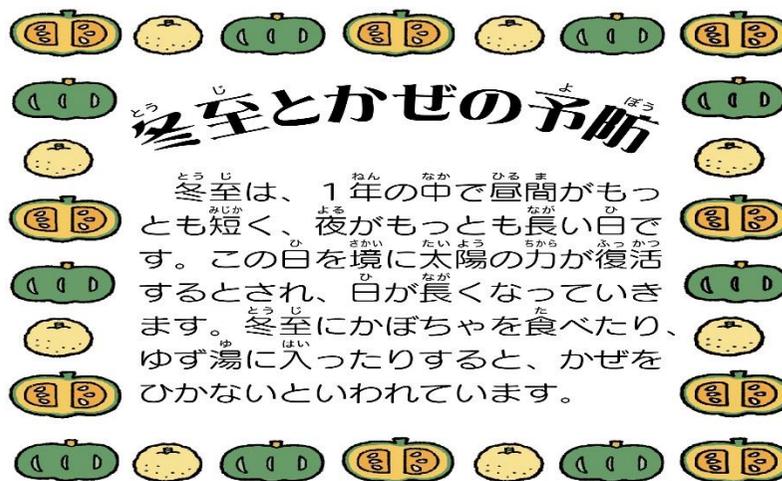
指先や親指の付け根、
手首など、洗い残しの
多い部分は念入りに！



泡や汚れが残らないよう、
しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、
清潔なハンカチや
タオルでふきましょう。



冬至とかぜの予防

冬至は、1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、白が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

冬休みの過ごし方について



冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。



今年の冬至は12月22日です。
栄養豊富なかぼちゃを食べて
元気な体を作りましょう。

*12月の給食に使用する主な食材の予定産地をお知らせ致します。

- | | | | |
|-------------------------------------|-----------------------------|------------------|----------------------|
| • 牛乳 (沖縄、一部九州) | • にんじん (北海道、九州) | • なす (沖縄、九州) | • あお豆 (タイ) |
| • お米 (福岡) | • たまねぎ (北海道) | • セロリ (長野、アメリカ) | • ごぼう (台湾) |
| • パン (小麦粉) (カナダ・アメリカ) | • じゃがいも (九州) | • トマト (沖縄、九州) | • かぼちゃ (国産、ニュージーランド) |
| • かつおだし (鹿児島) | • キャベツ (沖縄、九州) | • からしな (沖縄) | • えのき (長崎、長野) |
| • 煮干しだし (長崎) | • 大根 (九州、関東) | • 小松菜 (沖縄) | • しめじ (福岡) |
| • 豚肉 (沖縄、国産、スペイン) | • ピーマン (沖縄、九州) | • チンゲンサイ (沖縄) | • エリンギ (福岡) |
| • 鶏肉 (沖縄、鹿児島、ブラジル) | • 赤ピーマン (ニュージーランド、ニュージーランド) | • ズッキーニ (沖縄) | • マッシュルーム (オランダ) |
| • 牛肉 (オーストラリア、オーストラリア、カナダ、ニュージーランド) | • 黄ピーマン (ニュージーランド、ニュージーランド) | • みかん (熊本) | • ねぎ (九州) |
| • さけ (北海道) | • 冬瓜 (沖縄、九州) | • あまさん (沖縄) | • にら (宮崎、高知) |
| • さば (ルウェー、イギリス、アイスランド) | • 紅芋 (沖縄) | • ブロッコリー (エクアドル) | • 長ねぎ (北海道、九州) |
| | | • カリフラワー (エクアドル) | • セロリ (沖縄、九州、北海道) |

今月も沖縄ポッカさんより無償で提供いただいた「県産シークワサー果汁」を使用しています♪
12月7日「油淋鶏」、
12月15日「魚の幽庵焼き」に使用しています。