令和 元年 12月の予定献立表

城辺学校給食共同調理場
電話番号 0980－77－8488

※食物アレルギーのある方は、給食を食べる前に内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日、確認してください。
※アレルギー除去食対象メニュー(卵・エビ)には◎印がついています。

食品群	体内でのはたらき
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	体の調子をととのえる

学校給食栄養基準		E=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
	小学	650 kcl	21.1～32.5 g	14.4～21.7 g
	中学	830 kcl	27.0～41.5 g	18.4～27.7 g

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
こんだて	五目チャーハン 春雨スープ 牛肉のオイスターソース炒め レッドグローブ 牛乳 オイスターソースは牡蠣(かき)を主原料とした調味料です。中華料理によく使われます。	コッペパン 小松菜のクリームシチュー ハニーマスタードチキン アーモンド入り彩りサラダ ソフトプルーン 牛乳 はちみつには疲れを回復させる効果があります。	五穀米入りごはん 大根ンブシー ミミガーのピーナツ和え みかん 牛乳 ミミガーは豚の耳の部分です。沖縄では昔から豚を余すことなく食べてきました。	カレーピラフ ヌードルスープ おからサラダ チーズキャッチ 牛乳 おからは、すりつぶした大豆を煮て、絞った時に出てくるものです。食物繊維が、腸内環境を整えてくれますよ。	麦ごはん ほうれん草のみそ汁 さばの梅風味焼き じゃがいものそぼろ煮 ネーブル 牛乳 冬のほうれん草は、他の季節に比べて栄養価が高く、ビタミンCが豊富にふくまれています。
あか	牛乳、ぶたにく、ぎゅうにく	牛乳、とりにく、生クリーム	牛乳、ぶたにく、とうふ、赤みそ、白みそ ミミガー、かまぼこ	牛乳、とりにく、おから、チーズ ロースハム	牛乳、わかめ、麦みそ、さば、とりにく あつあげ、大豆
き	精白米、サラダ油、ごま油 はるさめ、さとう、でんぷん	コッペパン、さつまいも、こむぎこ マーガリン、サラダ油、はちみつ、さとう アーモンド、ホワイトルウ、ドレッシング	精白米、胚芽押麦、もちきび、丸麦 黒米、赤米、さとう、サラダ油 でんぷん、ピーナツバター	精白米、サラダ油、スパゲティー、バター たまごなしマヨネーズ、さとう	精白米、むぎ、じゃがいも、さとう サラダ油、でんぷん
みどり	たまねぎ、コーン、にんじん、長ねぎ、ピーマン チンゲンサイ、きくらげ、しめじ、赤ピーマン キャベツ、にんにく、しょうが、レッドグローブ	こまつな、にんじん、マッシュルーム コーン、たまねぎ、キャベツ、きゅうり ブロッコリー、赤ピーマン、プルーン	だいこん、にんじん、いんげん、しいたけ きゅうり、もやし、みかん	たまねぎ、にんじん、エリンギ、コーン グリンピース、キャベツ、パセリ、えだ豆 黄ピーマン、赤ピーマン	ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、しそ うめ、にんじん、えだ豆、こんにゃく しょうが、ネーブル
小学校 中学校	E 578 P 23.3 F 15.5 E 705 P 28.1 F 17.9	E 711 P 26.4 F 28.8 E 866 P 32.1 F 35.2	E 681 P 23.5 F 24.5 E 834 P 28.6 F 29.7	E 617 P 23.2 F 20.3 E 747 P 27.8 F 23.3	E 671 P 27.2 F 20.2 E 823 P 32.9 F 23.8

	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
こんだて	スパゲティミートソース 白花豆のポタージュ ごぼうサラダ ネーブル 牛乳 白花豆は、白い花を咲かせ、豆自体も白いのが特徴です。白あんの原料として和菓子に使われたりもします。	きびごはん アーサのみそ汁 千切りイリチー 車ふと鶏肉のナゲット りんご 牛乳 沖縄県産車麩(くるまふ)の味と食感を活かしたナゲットです。	麦ごはん ◎八宝菜 きくらげの中華サラダ 小籠包 ネーブル 牛乳 八宝菜の八の字は、たくさんのという意味があります。具だくさんの八宝菜でたんぱく質やビタミンをとって、風邪を予防しましょう。	玄米入りごはん 沢煮椀 いわしおかか煮 小松菜のおひたし バナナ 牛乳 沢煮椀の沢の字には、たくさんのという意味があります。また、千切りの具が沢(水)の流れをあらわします。	麦ごはん どさんこ汁 白菜と豚肉の旨煮 ひじきふりかけ ネーブル 牛乳 どさんこ汁は道産子汁と書き、じゃがいも、コーン、鮭など北海道で有名な食材を使った汁です。
あか	牛乳、とりにく、とりレバー、大豆 ベーコン、白花豆、白いんげん豆	牛乳、アーサ、とうふ、麦みそ、ぶたにく かまぼこ、こんぶ、ナゲット	牛乳、ぶたにく、いか、えび、うずらの卵 ショーロンポー	牛乳、ぶたにく、糸けずり いわしおかか煮	牛乳、さけ、白みそ、ぶたにく かまぼこ、ひじき、糸けずり
き	スパゲティ、サラダ油、じゃがいも こむぎこ、マーガリン、さとう たまごなしマヨネーズ	精白米、もちきび、サラダ油、さとう	精白米、むぎ、サラダ油、ごま油、ごま でんぷん、さとう	精白米、玄米、ごま油	精白米、むぎ、じゃがいも、ごま油 バター、さとう、サラダ油、でんぷん
みどり	にんじん、たまねぎ、ピーマン、エリンギ トマト、マッシュルーム、にんにく、きゅうり えだ豆、ごぼう、赤ピーマン、ネーブル	だいこん、こんにゃく、切干大根 にんじん、りんご	はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ たけのこ、きくらげ、きゅうり、もやし しょうが、にんにく、ヤングコーン、ネーブル	ごぼう、にんじん、だいこん、こんにゃく こまつな、はくさい、バナナ	たまねぎ、にんじん、コーン、ねぎ はくさい、こまつな、たけのこ、しょうが にんにく、ネーブル
小学校 中学校	E 661 P 25.6 F 28.2 E 816 P 30.9 F 34.3	E 637 P 22.6 F 19.4 E 768 P 26.1 F 21.8	E 634 P 27.3 F 16.5 E 763 P 32.6 F 19.1	E 596 P 22.8 F 17.4 E 721 P 27.0 F 20.1	E 625 P 25.3 F 16.2 E 762 P 30.7 F 19.2

	16(月)	17(火)	18(水)	19(木) 食育の日	20(金) 冬至(12/22)献立
こんだて	ゆかりごはん 大根のすまし汁 さばのしょうが煮 わかめの酢の物 りんご 牛乳 海に囲まれた日本ですが、魚の消費量は年々減っています。進んで魚を食べるようにしましょう。	揚げパン レタスとトマトのスープ ジャーマンポテト ネーブル 牛乳 揚げパンの味付けを知っていますか？きな粉、砂糖、黒糖、粉末アーモンドをまぶしています。	麦ごはん 中華スープ じゃが豚キムチ 揚げギョーザ グレープフルーツ 牛乳 グレープフルーツの苦みはナリンギンという成分によるものです。	麦ごはん チムシンジ ◎にんじんシリシリ なまりみそ ネーブル 牛乳 チムシンジはレバーの入ったお吸い物です。クスイムン(薬)として昔から食べられています。	トゥンジージューシー かぼちゃのみそ汁 きびなごの青のり揚げ 白菜のゆず和え 黒糖ビーンズ 牛乳 田芋は水田で栽培されるサトイモの一種です。沖縄では、金武町が生産地として有名です。
あか	牛乳、うすあげ、さば、ちくわ、わかめ 糸けずり	牛乳、きなこ、とりにく、ベーコン	牛乳、とうふ、とりにく、ぶたにく ギョーザ	牛乳、ぶたにく、ぶたレバー、ベーコン たまご、なまり節、白みそ、赤みそ	牛乳、ぶたにく、こんぶ、かまぼこ うすあげ、きびなご、黒糖ビーンズ 青のり、合わせみそ
き	精白米、むぎ、さとう	コッペパン、さとう、サラダ油 黒糖、アーモンド、じゃがいも、バター	精白米、むぎ、じゃがいも、サラダ油	精白米、むぎ、サラダ油、さとう、ごま	精白米、たいも、サラダ油、でんぷん
みどり	だいこん、ねぎ、もやし、きゅうり しいたけ、しょうが、ゆかり、りんご	レタス、トマト、たまねぎ、パセリ 赤ピーマン、ネーブル	チンゲンサイ、にんじん、しめじ、えのきたけ たまねぎ、こんにゃく、きくらげ、にんにくの芽 白菜キムチ、グレープフルーツ	だいこん、にんじん、ねぎ、たまねぎ しょうが、にんにく、ピーマン、ネーブル	にんじん、ねぎ、かぼちゃ、たまねぎ しめじ、はくさい、ほうれんそう しいたけ、ゆず
小学校 中学校	E 647 P 25.7 F 20.6 E 789 P 30.8 F 24.1	E 662 P 22.6 F 27.7 E 833 P 27.5 F 34.1	E 617 P 23.2 F 16.9 E 734 P 27.8 F 18.0	E 634 P 25.5 F 18.7 E 776 P 31.0 F 21.9	E 618 P 25.8 F 17.1 E 749 P 29.4 F 20.1

	23(月)	24(火)	25(水) 2学期終業式
こんだて	きびごはん 小松菜のみそ汁 豚肉のりんごソースがけ ひじきの五目炒め ネーブル 牛乳 「1日1個のりんごで医者いらず」ということわざがあり、昔からりんごを食べると健康に良いとされてきました。	カレーうどん 鶏肉の香味焼き 水菜とじゃこのサラダ レッドグローブ 牛乳 水菜は冬が旬の野菜です。ビタミンAやビタミンCも豊富にふくまれていて、風邪予防に良い食材です。	きのこリゾット ブロッコリーソテー いわしのトマト煮 クリスマスケーキ 牛乳 明日から冬休みです。手洗い・うがいを心がけて、元気に新年を迎えましょう。
あか	牛乳、あぶらあげ、白みそ、ぶたにく ひじき	牛乳、ぶたにく、なると、とりにく あぶらあげ、チリメン	牛乳、ウインナー、生クリーム、チーズ いわしトマト煮、とりにく
き	精白米、もちきび、じゃがいも、サラダ油 さとう、ごま油	うどん、こむぎこ、マーガリン、でんぷん カレールウ、さとう、ごま油	精白米、オリーブ油、バター、サラダ油 クリスマスケーキ
みどり	こまつな、たまねぎ、りんご、レモン にんじん、えだ豆、キャベツ、しいたけ しょうが、にんにく、ネーブル	にんじん、きくらげ、たまねぎ、しめじ、しょうが ほうれんそう、長ねぎ、しそ、みずな、きゅうり だいこん、赤ピーマン、レッドグローブ	たまねぎ、しめじ、えのきたけ、エリンギ パセリ、ブロッコリー、カリフラワー キャベツ、にんにく、コーン
小学校 中学校	E 600 P 28.2 F 14.6 E 731 P 33.7 F 16.5	E 556 P 23.9 F 25.5 E 673 P 28.8 F 30.5	E 640 P 24.6 F 32.6 E 751 P 29.2 F 37.5

冬至（とうじ）

冬至は、１年のうちで、もっとも昼が短く、もっとも夜が長い日です。また、冬至を過ぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていきます。冬至には、昔からかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると風邪を引かないと言われています。

沖縄では、冬至に、田芋の入ったトゥンジージューシーを食べる習慣があります。１２月は、ちょうど田芋が旬の時期を迎えます。また、田芋は親芋から子芋へと連なるため、子孫繁栄をあらわす縁起の良い食べ物となっています。

冬至には、家族の健康と子孫繁栄を願ってトゥンジージューシーをいただきましょう。
給食では２０日に取り入れています。

２０１９年のカレンダーも残り１枚となりましたね。寒さも増して、朝、布団から出にくくなった人も多いかと思います。また、空気も乾燥し、風邪やインフルエンザにかかりやすい時期でもあります。そこで、今月の栄養指導目標は「風邪に負けない体をつくろう」としました。寒さに対する抵抗力をつけるため、肉や魚に多く含まれるたんぱく質のほか、緑黄色野菜や果物に多く含まれるビタミンAやビタミンCを多くとるようにしましょう。

今月の給食予定

2日(月)･･･城辺小欠食
　　　　　砂川小欠食

23日(月)･･･西城中欠食

学校給食費は、期限内に納めましょう。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。