令和 元年

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

伊良部調理場 電話番号 0980－78－3311

学校給食の栄養基準量		E=ｴﾈﾙｷﾞｰ	P=ﾀﾝﾊﾟｸ質	F=脂質
	小学校	650 kcl	21.1～32.5	14.4～21.7g
	中学校	830 kcl	27. 0～41.5g	18.4～27.7g

	2(月)	3(火)『みかんの日』	4(水)	5(木)	6(金)
こんだて	芋ごはん 大根汁 いわしのカリカリフライ れんこんのきんぴら 牛乳	ごはん ブロッコリーときのこたっぷりスープ 鶏肉のこくうま塩こうじ焼き なっとうみそ みかん 牛乳	バーガーパン つぶつぶｺｰﾝと白いんげんのﾎﾟﾀｰｼﾞｭ キャベツのアーモンド和え 国産鶏豚バーグ 牛乳	ゆかりごはん わかめのみそ汁 肉じゃが ブロッコリーときのこのサラダ 牛乳	ひじきごはん けんちん汁 ちくわのいそべ揚げ ごま酢和え 牛乳
あか	ぶたにく、ぶたレバー、かつお節、こんぶ、白みそ、まいわし、	とりにく、なっとう、白みそ、かつお節、ツナ（缶）	脱脂粉乳、無塩せきベーコン、豆乳、白インゲン豆、とりにく、ぶたにく、海藻ミネラル、	わかめ、沖縄豆腐、こんぶ、かつお節、白みそ、ぶたにく、	ぶたにく、ひじき、あぶらあげ、だいず、沖縄豆腐、こんぶ、かつお節、ちくわ、青のり粉、たまご、
き	米、さつまいも、みずあめ、さとう、じゃがいも、でんぷん、玄米粉、米粉パン粉、油、ごま油、（しょうゆ、みりん、酢）	こめ、じゃがいも、油、米こうじ、さとう、（鶏ガラ、塩、こしょう）	こむぎこ、さとう、ショートニング、オリーブ油、コーン（缶）、アーモンド、でんぷん、（塩、ｺﾝｿﾒ、こしょう、塩ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ、酢）	こめ、じゃがいも、さとう、油、（みりん、しょうゆ、酢）	こめ、油、（塩、しょうゆ、酢）
みどり	だいこん、にんじん、たまねぎ、しいたけ、にんにく、れんこん、ごぼう、こんにゃく	ブロッコリー、たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、しょうが、エリンギ、キャベツ、パプリカ、みかん	たまねぎ、パセリ、キャベツ、きゅうり、にんじん	ゆかり、ながねぎ、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、グリーンピース、ブロッコリー、しめじ、きゅうり、にんにく	にんじん、ねぎ、しめじ、ごぼう、だいこん、こまつな、もやし
小学校	E 636 P 26.9 F 15.7	E 620 P 31.4 F 15.8	E 703 P 30.1 F 28.7	E 613 P 31.5 F 16.1	E 604 P 25.4 F 19.4
中学校	E 785 P 32.8 F 18.3	E 762 P 38.6 F 18.1	E 873 P 37.1 F 34.8	E 756 P 38.5 F 19.1	E 744 P 31.1 F 22.9

	9（月）『結の橋フェスタ振替休日』	10(火)	11(水)『麺の日』	12(木)	13(金)
こんだて		鮭と枝豆の混ぜご飯 小松菜ときのこのみそ汁 ねぎ塩きんぴら 青りんごゼリー 牛乳	スパゲッティナポリタン コーン卵スープ ブロッコリーのサラダ チーズ大福 牛乳 ＜９年生欠食＞修学旅行 →	きびごはん ゆしどうふ パパイヤイリチ きびなごの甘酢かけ 牛乳	きのこごはん すまし汁 さんまのゆずみそ煮 いんげんとえのきの和え物 牛乳
あか		しゃけ、かつおだし、沖縄豆腐、こんぶ、かつお節、白みそ、ぶたにく	ウィンナー、たまご、チキンブイヨン、かつお節、チーズ、乳たんぱく	ゆしどうふ、かつおぶし、ﾎﾟｰｸﾗﾝﾁｮﾝﾐｰﾄ、きびなご	とりにく、あぶらあげ、沖縄豆腐、かつお節、さんま、みそ、かつおだし
き		こめ、白ごま、ごま油、さとう、（みりん、しょうゆ、塩）	スパゲッティ、油、さとう、じゃがいも、ｸﾘｰﾑｺｰﾝ、ｺｰﾝ、もち粉、でんぷん、（ｹﾁｬｯﾌﾟ、ｳｽﾀｰｿｰｽ、塩、こしょう、ｺﾝｿﾒ、和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ）	こめ、きび、油、さとう、上新粉、でんぷん、黒ごま（しょうゆ、酢）	こめ、さとう、米粉、（みりん、しょうゆ、塩）
みどり		えだまめ、しめじ、えのきたけ、こまつな、れんこん、にんじん、ごぼう、ながねぎ、にんにく、りんご果汁	にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、トマト、こまつな、ブロッコリー、カリフラワー	こまつな、えのきたけ、パパイヤ、にんじん、にら、しょうが	しめじ、にんじん、しいたけ、えだまめ、だいこん、こまつな、ながねぎ、ゆずペースト、いんげん、えのきたけ
小学校		E 651 P 32.3 F 20.5	E 580 P 21.9 F 19.0	E 625 P 26.5 F 20.9	E 629 P 28.9 F 23.0
中学校		E 804 P 40.0 F 24.3	E 714 P 26.4 F 22.5	E 769 P 32.2 F 24.7	E 773 P 35.4 F 27.7

	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)『ブリの日』
こんだて	きびごはん かぼちゃのみそ汁 厚揚げの野菜あんかけ 紅いも団子 牛乳	牛肉のしぐれ煮丼 にらたまスープ 白いんげんペーストの白和え りんご 牛乳	コッペパン 豆と穀物のチャウダー スティックドッグ コールスローサラダ トマトケチャップ 牛乳	シシジューシー チムシンジ クーブイリチー みかん 牛乳	玄米入りごはん 野菜たっぷりスタミナみそ汁 ぶりのみそマヨ焼き はくさいのお浸し 牛乳
あか	わかめ、こんぶ、かつお節、白みそ、あつあげ、かつおだし	ぎゅうにく、沖縄豆腐、たまご、こんぶ、かつお節、白いんげん豆、	脱脂粉乳、えんどう豆、ｶﾞﾙﾊﾞﾝｿﾞｰ、れんず豆、黒大豆、とりにく、紅麹ﾊﾑ、あさり、白いんげん豆、ぎゅうにく、とりにく、ぶたにく、無塩せきﾍﾞｰｺﾝ	ぶたにく、平かまぼこ、白みそ、かつおだし、ぶたレバー、かつお節、こんぶ、ﾎﾟｰｸﾌﾞｲﾖﾝ	あつあげ、かつお節、白みそ、ぶり、あぶらあげ、かつおだし
き	こめ、きび、油、さとう、でんぷん、紅いも、もち粉、ごま、（塩、しょうゆ、みりん）	こめ、油、白ごま、さとう、でんぷん（みりん、しょうゆ、塩、こしょう、ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ）	こむぎこ、さとう、ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ、押し麦、もち玄麦、赤米、たかきび、もちきび、丸麦、黒米、油、じゃがいも、パン粉、でんぷん、コーン、（塩、ｺﾝｿﾒ、白ﾜｲﾝ、ｶﾚｰ粉、ｶﾚｰﾙｳ、しょうゆ、こしょう、ﾅﾂﾒｸﾞ、ﾌﾚﾝﾁｸﾘｰﾐｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ、酢）	こめ、油、じゃがいも、さとう（塩、しょうゆ、みりん）	こめ、げんまい、じゃがいも、ｴｯｸﾞｹｱ（卵不使用ﾏﾖﾈｰｽﾞ）、さとう（しょうゆ、塩、こしょう）
みどり	かぼちゃ、たまねぎ、しょうが、にんにく、ながねぎ、たけのこ、にんじん、はくさい、しいたけ、ちんげんさい	たまねぎ、ごぼう、にんじん、いんげん、しょうが、にら、ほうれんそう、こんにゃく、りんご果汁	にんじん、たまねぎ、セロリ、ブロッコリー、マッシュルーム、にんにく、パセリ、キャベツ、トマト	きくらげ、にんじん、だいこん、にんにく、たけのこ、こんにゃく、にら、みかん	たまねぎ、しいたけ、ほうれんそう、にんにく、にんじん、はくさい
小学校	E 606 P 20.0 F 14.5	E 592 P 26.7 F 16.6	E 664 P 31.1 F 23.5	E 647 P 27.6 F 22.6	E 586 P 25.2 F 20.8
中学校	E 744 P 23.7 F 16.2	E 729 P 32.5 F 19.2	E 818 P 38.8 F 28.0	E 796 P 33.8 F 27.1	E 715 P 30.5 F 24.7

	23(月)	24(火)	25(水)
こんだて	みそチャーハン とうがんのスープ ショーロンポー 小松菜のナムル 牛乳	パンプキンカレーライス パパイヤサラダ りんご 牛乳	にんじんピラフ ジュリエンヌスープ フライドチキン 和風ポテトサラダ クリスマスケーキ 牛乳
あか	とりにく、白みそ、かつおだし、ぶたにく	とりにく、だいず、紅麹ハム、	無塩せきベーコン、チキンブイヨン、とりにく、紅麹ハム、豆乳
き	こめ、油、はるさめ、でんぷん、さとう、こむぎこ、ごま油、白ごま、（しょうゆ、みりん、塩、こしょう、ｶｷｴｷｽ）	こめ、大麦、あぶら、さとう（ｶﾚｰ粉、ｶﾚｰﾙｳ、ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ、ｳｽﾀｰｿｰｽ、ｺｰﾙｽﾛｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ、ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ）	こめ、バター、油、でんぷん、米粉、じゃがいも、ｴｯｸﾞｹｱ（卵不使用ﾏﾖﾈｰｽﾞ）、ｺｰﾝ、さとう、ｺｰﾝｽﾀｰﾁ、（ｺﾝｿﾒ、塩、こしょう、ｺｺｱﾊﾟｳﾀﾞｰ）
みどり	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ながねぎ、とうがん、ほうれんそう、キャベツ、こまつな	にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、ピーマン、にんにく、パパイヤ、きゅうり、パイン（缶）、りんご	にんじん、パセリ、たまねぎ、キャベツ、ﾊﾟﾌﾟﾘｶﾊﾟｳﾀﾞｰ、ｶﾞｰﾘｯｸﾊﾟｳﾀﾞｰ、えだまめ
小学校	E 597 P 25.1 F 18.7	E 656 P 19.7 F 20.5	E 783 P 27.0 F 32.4
中学校	E 735 P 30.5 F 21.9	E 813 P 23.4 F 24.3	E 976 P 33.7 F 40.6

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。

症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり

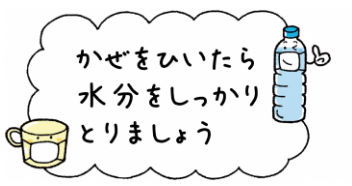
温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み

のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気

胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。



発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。

血液サラサラ&ビタミン豊富 脂の乗った旬のぶり

20（金）

ぶりは、成長によって名前が変わる出世魚。
脂肪を多く含み、濃厚な味わいが特徴です。
ぶりのような青魚の脂肪には、血液をサラサラにするＥＰＡ脳の働きを活発にして学習能力アップに効果のあるＤＨＡが含まれています。
また、ビタミンＢ群とＥ、カルシウムの吸収に欠かせないビタミンＤが豊富です。さらに、この時期のぶりは「寒ぶり」といって、産卵前で栄養がたっぷり。
身は刺身や照り焼き、塩焼き、ムニエルにするとおいしく、頭やアラは、かす汁やぶり大根など煮物に入れるとよいだしが出る、捨てるところがない食材です。

冬至 22日（日）

冬至は、１年で一番昼が短い日。
この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。
「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と聞いたことはありませんか。
野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。