



食品群	体内でのほたらき
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

こんだて

## 苦手なものにも「トライ」しよう!

6(木)

さばのごまみそ煮

ネーブル

梅かつお和え

麦ごはん

筑前煮

7(金) 鬼餅(ウニムーチー)

カルフィッシュ

パパイヤチャンプルー

赤いもムーチー

ぼろぼろジュシー

皆さんは、給食で苦手な食べ物が出たら、どうしていますか? 全く手を付けずに残している人もいるかもしれませんが、ひと口でいいので食べてみてください。初めは苦手でも、食べ慣れることでだんだんとおいしく感じるようになっていきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。

小さいころから、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。今年は「寅年」、苦手な食べ物にもぜひ「トライ」してみてくださいね!

10(月) 成人の日	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
<p>寒い冬も牛乳をもう!</p>	<p>ぜんざい</p> <p>わかめときゅうりのツナ和え</p> <p>冬瓜のそぼろあんかけ丼</p>	<p>フルーツ杏仁</p> <p>春巻</p> <p>麦ごはん</p> <p>八宝菜</p>	<p>魚の花園焼き</p> <p>みかん</p> <p>ひじきの炒め煮</p> <p>麦ごはん</p> <p>さつまいものみそ汁</p>	<p>白身魚フライ</p> <p>キャベツのカレー風味サラダ</p> <p>パーカーハウスパン</p> <p>レンズ豆のスープ</p>
あか	ぶたひき肉、ツナ、わかめ、あずき、くろあずき、牛乳	ぶた肉、牛乳、うずらの卵	ホキ、ちくわ、大豆、赤みそ、白みそ、ひじき、牛乳、チーズ	とり肉、牛乳、レンズ豆、しろはな豆、白いんげん豆、卵
き	でん粉、さんおんとう、ことう、サラダ油、白ごま、麦、白玉粉、米	でん粉、生クリーム、ごま油、グラニュー糖、さんおんとう、麦、米	さつまいも、マヨネーズ、さんおんとう、サラダ油、麦、米	じゃがいも、マヨネーズ、バター、白ごま、小麦粉、パーカーハウスパン
みどり	きゅうり、たまねぎ、とうがん、にんじん、コーン、木くらげ	たまねぎ、にんじん、はくさい、パイン缶、みかん缶、もも缶、たけのこ、しいたけ、木くらげ、レーズン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ、ごぼう、こまつな、こんにゃく	キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのき、パセリ、シークワサー果汁
小学校	E 628 P 21.9 F 13.2	E 707 P 22.1 F 24.2	E 623 P 22.8 F 17.6	E 677 P 27.3 F 25.6
中学校	E 772 P 26.4 F 14.8	E 881 P 26.9 F 29.5	E 780 P 27.5 F 20.3	E 802 P 31.8 F 30.3

17(月)	18(火)	19(水) 食育の日	20(木)	21(金)
<p>ぶりの照り焼き</p> <p>みかん</p> <p>なべしぎ</p> <p>麦ごはん</p> <p>けんちん汁</p>	<p>ごぼうのごまマヨ和え</p> <p>ポテトコロッケ</p> <p>南蛮うどん</p>	<p>きびなごのから揚げ</p> <p>たんかん</p> <p>パルダマの酢みそ和え</p> <p>麦ごはん</p> <p>シカムドゥチ</p>	<p>雪花和え</p> <p>みかん</p> <p>大根の煮物</p> <p>とりごぼうごはん</p>	<p>アセロラミルク</p> <p>ゴーヤーのサラダ</p> <p>カレーライス</p>
あか	あつあげ、とり肉、赤みそ、牛乳	とり肉、ツナ、牛乳、卵	ちくわ、ぶた肉、白みそ、きびなご、牛乳、かまぼこ	あつあげ、おから、ぶた肉、とり肉、牛乳
き	さんおんとう、サラダ油、麦、米	じゃがいも、パン粉、小麦粉、うどん、マヨネーズ、サラダ油、白ごま	でん粉、さんおんとう、白ごま、小麦粉、麦、米	さんおんとう、サラダ油、白ごま、麦、里いも、米
みどり	こんにゃく、だいこん、たまねぎ、なす、にんじん、長ねぎ、ピーマン、しいたけ、ごぼう	にんじん、長ねぎ、しめじ、ごぼう、こまつな	こんにゃく、きゅうり、とうがん、もやし、ぼろだま、コーン、しいたけ、ウージパウダー、たんかん	こんにゃく、キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、しめじ、ごぼう、白いんげん、れんこん
小学校	E 591 P 25.8 F 17.9	E 587 P 17.5 F 27.0	E 571 P 25.0 F 16.4	E 560 P 21.6 F 17.3
中学校	E 627 P 20.7 F 11.9	E 683 P 20.8 F 32.6	E 712 P 30.3 F 19.1	E 699 P 26.4 F 20

24(月) 学校給食週間	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
<p>もずく入りたまごやき</p> <p>ネーブル</p> <p>クープイリチー</p> <p>麦ごはん</p> <p>チムシンジ汁</p>	<p>紅芋ごま団子</p> <p>にがなのスーナー(白和え)</p> <p>野菜そば</p>	<p>ミニダール</p> <p>たんかん</p> <p>にんにく葉イリチー</p> <p>麦ごはん</p> <p>アーサ入りゆしどうふ汁</p>	<p>はつしまことう八島黒糖</p> <p>ゴーヤーチャンプルー</p> <p>クファージュシー</p> <p>中身汁</p>	<p>グルクンの野菜あんかけ</p> <p>パン</p> <p>黒糖パン</p> <p>ミネストローネ</p>
あか	かまぼこ、ぶた肉、ぶたレバー、赤みそ、白みそ、昆布、もずく、ひじき、牛乳	とうふ、かまぼこ、ぶた肉、ツナ、白みそ、牛乳	ゆしどうふ、アーサ、ツナ、牛乳、ぶた肉	とうふ、なまり筋、ぶた肉、ぶたなかみ、たまご、昆布、牛乳、平かまぼこ
き	じゃがいも、さんおんとう、サラダ油、麦、米	白ごま、さんおんとう、サラダ油、沖縄そば、紅いも、白玉粉	黒ごま、さんおんとう、サラダ油、麦、米	サラダ油、麦、米、ことう
みどり	切干大根、とうがん、にんじん、葉ねぎ、しいたけ、こんにゃく、ネーブルオレンジ	からしな、キャベツ、にんじん、にがな、しいたけ、パパイヤ	にんにく、にんじん、パパイヤ、こんにゃく、たんかん	キャベツ、ゴーヤー、にんじん、葉ねぎ、しいたけ、ごぼう、こんにゃく、バナナ
小学校	E 609 P 25.7 F 17.5	E 628 P 26.7 F 21.8	E 631 P 30.1 F 20.7	E 610 P 27.3 F 20.0
中学校	E 732 P 30.0 F 19.4	E 738 P 32.3 F 24.9	E 770 P 34.1 F 24.3	E 731 P 33.5 F 23.7

31(月) 中・欠食

ごまジャコサラダ

ネーブル

切干大根のスープ

ベーコンときのこのパエリア

### 沖縄の郷土料理

～学校給食週間に登場します～

**チムシンジ汁**

チム(豚のレバー)をシンジ(煎じ)たもので、クスイムン(滋養食)として作られます。

**クープイリチー**

イリチーは「炒め煮」る料理です。クープは昆布のこと。祝いの席には欠かせません。

**スーナー**

白和えのことで、島とうふをすりつぶした中にニガナなどを和えます。

**ゴーヤーチャンプルー**

とうふを中心に、季節の野菜などを混ぜ合わせて炒め、仕上げに卵でとじる。

**中身汁**

沖縄では豚は「鳴き声以外は食べる」と言われるほどです。中身汁は豚の小腸・大腸などを使います。

**ミニダール**

琉球の宮廷料理「東道益(トゥンダーブ)」のひとつ。その見た目が雲(みの)のようなのでこの名がついたともいわれます。

東道益

※材料・天候によって献立を変更することがあります。 ※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で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。