



12月の予定献立表

学校別内訳			
豊見城小	709	豊見城中	897
とよみ小	689	長嶺中	632
長嶺小	553	伊良波中	951
座安小	534	とよみ教室	10
上田小	878	給食センター	50
伊良波小	636	合計	8133
豊崎小	855		
ゆたか小	749		

学校	学校	エネルギー	たんぱく質	脂肪
給食の栄養基準量	小学校	650kcal	26.8g	18g
	中学校	830kcal	34.3g	23.1g

アレルギー対象原材料を含みます。
 ア… アサリ 肉 ア… アサリ 肉 ア… アサリ 肉
 卵… 卵 オ… オレンジ 乳… 乳及び乳製品 や… やまいも ご… ごま 豆… 大豆
 鶏… 鶏肉 麦… 小麦 カシ… カシナツ マ… マンゴー 豚… 豚肉
 ビ… 落花生(ピーナツ) ゼ… ゼラチン も… も も パ… パイン さ… さば

材料と体内でのはたらき	
赤の食品	血や肉や骨をつくる。
黄の食品	働く力や体温となる。
緑の食品	からだの調子をととのえる。

えいようしどうもくひょう
12月 栄養指導目標 ~冬に活躍する栄養~
寒さに負けない食品を知ろう

かぼちゃ
 冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

んにつく食べ物
 冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。

おいしい食べ物がたくさん!

あずき
 赤い色が邪気(病気や災難を起こす悪いもの)を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

こんにやく
 「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。

冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

1(水)	2(木)	3(金)
きなこ揚げパン 小麦、乳、豆 (中学校) コッペパン 小麦、乳、豆 (その他の学校)	ささみのシークワサーサラダ 小麦、豆、麦 マーボー豆腐 小麦、豆、牛、豚、ゼ、鶏	さんまの梅煮 小麦、豆 デークニーブシー 小麦、鶏、麦、豆
赤 牛乳、脱脂粉乳、きなこ、ミニウインナー、ベーコン、ツナ、豚肉、鶏肉 黄 小麦粉、砂糖、ショートニング、大豆油、三温糖、黒糖、じゃがいも 緑 にんにく、にんじん、たまねぎ、はくさい、しめじ、ブロッコリー、きゅうり、コーン	赤 牛乳、豚肉、高野豆腐、豆腐、みそ、鶏肉 黄 こめ、ごま油、大豆油、てんぷん、春雨、三温糖、オリブ油 緑 冬瓜、にんじん、たまねぎ、たけのこ、あお豆、しょうが、きゅうり、もやし、シークワサー	赤 牛乳、豚肉、ホール天、厚揚げ、さんまのり、にぼし、かつお、鶏肉 黄 こめ、三温糖、砂糖、てんぷん、水あめ 緑 デークニー(だいこん)、にんじん、こまつな、こんにやく、しそ、梅肉

6(月)	7(火)
フルーツ白玉 小麦、豆、パ ポークカレー 小麦、鶏、乳、麦、豆、り、牛、ゼ ごはん 小麦	野菜かき揚げ 小麦、麦 豚肉と大根の煮もの 小麦、豆、鶏、麦 ごはん 小麦
赤 牛乳、豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆 黄 こめ、じゃがいも、マーガリン、小麦粉、大豆油、もち粉、てんぷん、砂糖、生クリーム 緑 にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、コーン、あかん、もも、洋なし、ぶどう、パイン、チェリー、にんにく	赤 牛乳、豚肉、絹厚揚げ、かまぼこ、みそ、ツナ、糸けずり 黄 こめ、三温糖、てんぷん、大豆油、小麦粉、パーム油 緑 大根、にんじん、たまねぎ、小松菜、あお豆、きくらげ、にんにく、しょうが、ごぼう、春雨

8(水)	9(木)	10(金)
りんご缶 小麦 中華麺 小麦 ちゃんぽん麺(貝) 小麦、鶏、豆、ご、豚	チキナーチャンプルー 小麦、豆、麦 鶏汁 小麦、豆 ごはん 小麦	ブルコギ丼 小麦、豆、ご、麦、も 白菜スープ 小麦、豆、麦
赤 牛乳、鶏肉、かまぼこ、子持ちシヤモ、豚肉、大豆 黄 小麦粉、植物油、水あめ、なたね油、ごま油、大豆油、てんぷん、パン粉、砂糖 緑 にんにく、きくらげ、たけのこ、コーン、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、えのき、しょうが、りんご	赤 牛乳、鶏肉、みそ、ベーコン、ツナ、厚揚げ、大豆、豚肉 黄 こめ、じゃがいも、大豆油 緑 大根、にんじん、ねぎ、しいたけ、チキナー(からしな)、たまねぎ、もやし、にんにく	赤 牛乳、鶏肉、牛肉 黄 こめ、大豆油、ごま油、三温糖、ごま、てんぷん 緑 はくさい、にんじん、しいたけ、長ねぎ、ピーマン、たまねぎ、たけのこ、こんにやく、にんにく

13(月)	14(火)
肉そぼろ丼 小麦、鶏、豆、麦 じゃが芋と小松菜のみそ汁 小麦、鶏、豆 ごはん 小麦	チキンナゲット 小麦、豆、豚 冬瓜と厚揚げの煮つけ 小麦、豆、鶏、麦 ごはん 小麦
赤 牛乳、鶏肉、わかめ、みそ、豚肉、鶏レバー、高野豆腐 黄 こめ、じゃがいも、三温糖、大豆油 緑 たまねぎ、にんじん、ごぼう、小松菜、しょうが、あお豆、コーン、オレンジ	赤 牛乳、豚肉、かまぼこ、厚揚げ、鶏肉、大豆 黄 こめ、三温糖、パン粉、なたね油、パーム油、大豆油、てんぷん、小麦粉 緑 とうがん、にんじん、こまつな、こんにやく、にんにく

15(水)	16(木)	17(金)
ジャーマンポテト 小麦、豚、豆 ミネストローネ 小麦、豆、麦、鶏 豆乳パンナコッタ 小麦、豆、り 黒糖パン 小麦、乳、豆	グンボーイリチー 小麦、豆、鶏、麦 ソーキ汁 小麦、麦、豆 しそごはん 小麦	ナシゴレン風 小麦、豆、麦 とろとろ目玉焼き 小麦、豚、ゼ、乳 チキンライス 小麦、鶏、豚 カレースープ 小麦、豆、麦
赤 牛乳、脱脂粉乳、豚肉、ウインナー、豆乳、鶏肉 黄 小麦粉、砂糖、ショートニング、黒糖、大豆油、ABCマカロニ、じゃがいも、水あめ、てんぷん、三温糖、植物油 緑 にんにく、たまねぎ、にんじん、きゅうり、あお豆、トマト、マッシュルーム、ブロッコリー、いちご、スッキーニ	赤 牛乳、豚ソーキ、ホール天、昆布、油揚げ、鶏肉、豚肉 黄 こめ、砂糖、大豆油、三温糖 緑 しそ、とうがん、にんじん、しいたけ、しょうが、ごぼう、小松菜、こんにやく	赤 牛乳、鶏肉、ツナ、卵、ゼラチン 黄 こめ、植物油、砂糖、春雨、水あめ、てんぷん、大豆油 緑 にんじん、コーン、たまねぎ、もやし、しいたけ、パクチョイ、しょうが、にんにく、きゅうり、きゅうり

20(月)	21(火)
豚肉と厚揚げの柳川風 小麦、豆、卵、麦、鶏、ご 魚ソーメン汁 小麦、豚、豆、麦 わかめごはん 小麦	ジャンボギョーザ 小麦、鶏、麦、乳、豆、ご キムチ肉じゃが 小麦、豆、麦、り、さ ごはん 小麦
赤 牛乳、わかめ、魚ソーメン、もずく、豚肉、油揚げ、卵、鶏肉 黄 こめ、砂糖、ごま油、大豆油、ごま、三温糖 緑 はくさい、にんじん、ながねぎ、えのき、ごぼう、たまねぎ、パクチョイ、しいたけ、しょうが	赤 牛乳、豚肉、油揚げ、鶏肉、寒天 黄 こめ、三温糖、大豆油、じゃがいも、パン粉(乳)、てんぷん、ごま油、小麦粉、水あめ、植物油、砂糖 緑 にんにく、にんじん、たまねぎ、あお豆、こんにやく、白菜キムチ、きゅうり、なら、ながねぎ、しょうが、レモン

22(水)	23(木)	24(金)
トウジージュース 小麦、豆、鶏、麦 (中学校) いわしフライ 小麦、麦 ひじきごはん 小麦、豆、鶏 (その他の学校) かぼちゃのみそ汁 小麦、豆	牛肉と根菜のしぐれ煮 小麦、牛、豆、鶏、麦 さつまい 小麦、豆 ごはん 小麦	いちごモンブラン 小麦、豆、麦 スライスチーズ 小麦、豚、豆、麦、乳 タコスミート 小麦、乳 きゃべつのコンソメスープ 小麦、鶏、豚、豆
赤 牛乳、豚肉、かまぼこ、ひじき、鶏肉、油揚げ、みそ、いわし、大豆 黄 こめ、麦、ターナム(田芋)、大豆油、砂糖、パン粉、小麦粉 緑 にんじん、ねぎ、しいたけ、こんにやく、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな	赤 牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、牛肉、絹厚揚げ、高野豆腐 黄 こめ、三温糖、てんぷん、大豆油、さつまいも 緑 にんじん、だいこん、長ねぎ、にんにく、たけのこ、れんこん、ごぼう、パクチョイ、こんにやく	赤 牛乳、牛肉、豚肉、高野豆腐、チーズ、大豆、豆乳、寒天 黄 こめ、ABCマカロニ(小麦)、大豆油、砂糖、白あん、さつまいも、てんぷん、水あめ、植物油 緑 きゅうり、にんじん、たまねぎ、しいたけ、トマト、にんにく、いちご

11月5日(金)に防災食が登場しました!

11月5日の「津波防災の日」に防災の意識を高めてもらおうと「防災食 救給カレー」が登場しました。学校では防災食について校内放送を行い、給食センターでも災害を意識しながら調理をすることで、防災意識を高めることができました。

1/6(木)	7(金)
フルーツポンチ 小麦、パ、豆、り トマトハヤシライス 小麦、牛、乳、麦、豆、鶏、ゼ ごはん 小麦	お芋の大福 小麦 ヤファラジュシー 小麦、豆、麦、鶏 炒り豆腐 小麦、鶏、豆、麦
赤 牛乳、牛乳、脱脂粉乳、豆乳、黒豆 黄 こめ、マーガリン、小麦粉、大豆油、生クリーム、砂糖、カクテルゼリー 緑 にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ、トマト、コーン、にんにく、あかん、もも、パイン、アロエ	赤 牛乳、豚肉、ちきあぎ、鶏肉、ひじき、豆腐 黄 こめ、麦、大豆油、三温糖、てんぷん、さつまいも、もち粉、砂糖、なたね油、水あめ 緑 だいこん、にんじん、小松菜、ねぎ、えのき、たけのこ、ごぼう、しょうが、あお豆、ながねぎ

★学校給食は皆さまの納める給食費からつくられます。毎月10日までに納めましょう★
 ☆材料、天候、その他の都合により献立変更する場合があります。

