

※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。



学校給食の栄養基準量	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校	650	21.1~32.5	14.4~21.7
中学校	830	18.4~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	<p>※◆12月◆※ 給食目標</p> <p>風邪を予防する食生活を身につけよう</p>	<p>かぜを予防するためには</p> <p>①バランスの良い食事 ②てあらい、うがい ③すいみん</p> <p>この3つが大切だよ~♪</p>	<p>※今月の欠食※</p> <p>1日~2日 神原小5年生</p> <p>6日~9日 神原中2年生</p>	1(木)	2(金)
				<p>ずんだ風白玉</p> <p>しそ味ひじき</p> <p>むぎごはん</p> <p>白菜と豚肉のうま煮</p>	<p>チンジャオロース</p> <p>肉まん</p> <p>きびごはん</p> <p>ワンタンスープ</p>
小学校 中学校				<p>緑のあんこがかかったお餅デザートをお楽しみに!</p> <p>E 659 P 22.2 F 17.3 E 784 P 25.7 F 19.1</p>	<p>冬に旬を迎える沖縄ピーマンがおいしい♪</p> <p>E 553 P 19.3 F 13.3 E 649 P 21.8 F 14.1</p>

こ ん だ て	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)
	<p>ビーンズサラダ</p> <p>げんまいごはん</p> <p>ハヤシライス</p>	<p>やさいいため</p> <p>いかフライ</p> <p>むぎごはん</p> <p>みそけんちん汁</p>	<p>パン</p> <p>チリドック(チリソース)</p> <p>チリドック</p> <p>白いんげん(コッペパン)</p>	<p>フルーツ杏仁風プリン</p> <p>シューマイ</p> <p>ちまき風おこわ</p> <p>はるさめの中華あえ</p>	<p>ルクジュールとチリメンのマリネ</p> <p>ちくわのいそべやき</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものそぼろ煮</p>
小学校 中学校	<p>豆のサラダもすすんで食べよう!</p> <p>E 653 P 22.0 F 18.5 E 776 P 25.6 F 20.6</p>	<p>みそ味のけんちん汁で食べたえのある一品</p> <p>E 646 P 26.5 F 20.9 E 760 P 30.1 F 23.3</p>	<p>コッペパンにチリソースをはさんで食べてね!</p> <p>E 645 P 26.2 F 23.5 E 728 P 29.8 F 26.6</p>	<p>ちまき風のもちもちした中華おこわがおいしいよ。</p> <p>E 596 P 21.1 F 16.1 E 694 P 24.8 F 18.3</p>	<p>ルクジュール(厚揚げ)とチリメンの相性がgood</p> <p>E 638 P 25.2 F 19.1 E 787 P 31.7 F 21.9</p>

こ ん だ て	12(月)	13(火)	14(水)	15(木) 第三木曜 琉球料理の日	16(金)
	<p>ナッツと魚(中) アガラサー(小)</p> <p>中華丼(むぎごはん)</p> <p>パンパンジーサラダ</p>	<p>ナッツと魚(小) アガラサー(中)</p> <p>カレーうどん</p> <p>さつまサラダ</p>	<p>パパイイリチー</p> <p>豚肉のしょうが焼き</p> <p>むぎごはん</p> <p>わかめスープ</p>	<p>きゅうりのウサチ</p> <p>県産アーサ卵焼き</p> <p>きびごはん</p> <p>シブインブシー</p>	<p>魚のパン粉やき</p> <p>メキシカンライス</p> <p>マカロニサラダ</p>
小学校 中学校	<p>アガラサーは調理場で手作りしています♪</p> <p>E 726 P 25.1 F 17.7 E 718 P 26.9 F 21.2</p>	<p>さつまいものビタミンCで風邪予防♪</p> <p>E 583 P 24.3 F 28.5 E 811 P 29.4 F 30.6</p>	<p>豚肉と生姜で疲れ知らずになれますよ!</p> <p>E 592 P 24.3 F 18.2 E 717 P 29.2 F 21.1</p>	<p>シブイ→とうがん ンブシー→みそ味の煮物</p> <p>E 621 P 25.5 F 20.3 E 734 P 29.8 F 22.8</p>	<p>スパイシーな香りのご飯で食欲がわきます!</p> <p>E 656 P 24.8 F 22.5 E 760 P 28.8 F 25.5</p>

こ ん だ て	19(月)	20(火)	21(水)	22(木) 冬至	23(金)
	<p>ミルクココア</p> <p>白菜のツナあえ</p> <p>手作りふりかけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>おでん</p>	<p>あまさん</p> <p>おろしハンバーグ</p> <p>きびごはん</p> <p>わふうチャウダー</p>	<p>チーズかまぼこ</p> <p>肉そぼろ(むぎごはん)</p> <p>やさいスープ</p>	<p>イラブチャーのシークワサーソースかけ</p> <p>トウジンジー</p> <p>ほうれんそうのソーネー</p>	<p>クリスマスケーキ</p> <p>ナゲット</p> <p>ミートソーススパゲッティ</p> <p>カラフルサラダ</p>
小学校 中学校	<p>ミルクで牛乳をしっかり飲みましょう!</p> <p>E 641 P 27.0 F 17.6 E 755 P 31.4 F 19.6</p>	<p>沖縄でこの時期しか食べられない果物を♪</p> <p>E 654 P 24.5 F 18.4 E 774 P 28.4 F 20.8</p>	<p>そぼろのおかげでご飯がすすむメニューです!</p> <p>E 602 P 25.7 F 16.9 E 711 P 29.2 F 18.7</p>	<p>昔から冬至に食べられたトウジンジーです</p> <p>E 600 P 28.8 F 19.1 E 687 P 31.4 F 21.4</p>	<p>2022年最後の給食♪おいしく召し上がれ~</p> <p>E 627 P 23.5 F 22.9 E 748 P 28.4 F 27.2</p>

~給食センターより、ちょこっとお知らせ~

沖縄では旧暦12月8日にムーチャーを作り、厄除けや子供の成長と健康を祈願する習わしがあります。ムーチャーとはお餅、サンニン(月桃)のカーサ(葉)に包んで蒸すのでカーサムーチャーとも言います。沖縄の中でも保育園や幼稚園の行事で作るなど、強く継承されている行事のひとつではないでしょうか。そんなムーチャーの日である今度の旧暦12月8日は新暦でいうと冬休み中の2022年12月30日にあたります。給食のない日なのでぜひご家庭でムーチャー作りを楽しんでほしいと思います。また児童生徒が好きなメニューなので日を改めて1月の給食週間には手作りカーサムーチャーを提供したいと思っていますので、どうぞお楽しみに♪

鬼餅(ムーチャー)について



鬼餅と書かれるのは、昔から伝説になっている鬼になった兄を妹が退治したことが由来となっています。今では子供が生まれて初めて迎えるムーチャーの日には初(ハチ)ムーチャーといっただくさんのムーチャーを作り、親戚や、ご近所に配る習慣もあります。

