



令和6年12月 予定献立表



那覇市立松島小学校
TEL:917-3485
FAX:917-3485

※食物アレルギーのある児童は、自宅や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。

家庭や学級においても毎日確認をしてください。

※材料や天候によって献立を変更することがあります。

食品群	体内ではたらく
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

学校給食の栄養基準量	小学校	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		650	26.8	18.05

こ ん だ て	2(月) オレンジ 牛乳 やさいのうまに ごはん さかなじる	3(火) こうはくなます 牛乳 しそいり たきこみごはん にくだんごスープ	4(水) こまつなのおひたし 牛乳 ちくわのいそべやき ごはん デークニーンブシー	5(木) さかなのバジルやき 牛乳 フルーツ ヨーグルト スパゲティー ミートソース	6(金) 牛乳 チャプチェ ごはん たまごスープ
	小学校	E 517 P 24.7 F 11.5	E 497 P 19.6 F 13.1	E 615 P 22.6 F 22.3	E 614 P 30.2 F 25.0

今日は、野菜が一人当たり119g入っています。小学生が一日に必要な野菜は300gなので一食で100g摂るように心がけましょう。

紅白なますは、紅白の水引をイメージしたもので、一家の平和を願う縁起物とされています。かつては、生魚や肉を酢と和えた料理でした。

デークニーンブシーは沖縄の方言で、大根(デークニ)のみそ煮(ンブシー)のことで、ウブシーやウブサー、ンブサーとも言います。

イタリア料理に欠かせないバジルは、さわやかで独特の香があるハーブです。古代ギリシャでは「王様の薬草」と呼ばれていました。

チャプチェの中には、豚肉・人参・たまねぎ・ごぼう・ピーマン・春雨・しいたけが入っていて、栄養バランスが取れたメニューです。

こ ん だ て	9(月) さつまいもスティック 牛乳 パイヤイリチー ごはん しまにんじんと ぶたにくのしる	10(火) バナナ 牛乳 あおりの ポテトビーンズ ビーフいため	11(水) アセロラゼリー 牛乳 ヌンクグラー ごはん アーサイリ ゆしどうふ	12(木) 牛乳 ビーンズサラダ ごはん コンソメスープ ピザトースト	13(金) マーラカオ 牛乳 かいそうサラダ ごもくラーメン
	小学校	E 594 P 24.8 F 18.3	E 541 P 21.7 F 22.0	E 537 P 21.8 F 12.1	E 826 P 32.3 F 31.7

鳥人参の旬は、11月から3月の短い期間なので、ぜひこの時期に食べてほしい食材です。

豆が苦手な子が多いようですが、ポテトビーンズは揚げて、のり塩で味付けしているのて、食べやすいかな?残さず食べてね。

今日の県産食材は、牛乳・アーサ・豚肉・こまつな・アセロラです。県産食材を使った郷土料理をウサガミソレ(召し上がれ)♪

約610枚の食パンに、手作りソースを一枚一枚ぬって、チーズをトッピングして焼き上げた愛情たっぷりピザトーストです。

マーラカオとは、中国の蒸しパンのことで、中国語で、「マーラー」がマレーシア、「カオ」がケーキやカステラを意味します。

こ ん だ て	16(月) 牛乳 レバニラいため ごはん さかなソーメンじる	17(火) てづくり 牛乳 サーターアングギー ひじきの ごまサラダ きのこと アーサのスパゲティー	18(水) 牛乳 さかなの やさいあんかけ いりこ菜めし にくじゃが	19(木) 琉球料理の日 みかん 牛乳 せんぎりイリチー ごはん シカムドウチ	20(金) 牛乳 もずくのかきあげ とりじる トウンジージュシー
	小学校	E 507 P 23.5 F 12.2	E 555 P 21.3 F 21.4	E 605 P 27.6 F 14.2	E 539 P 25.3 F 10.9

レバーはクセがありますが、鉄分豊富で栄養満点!食べ慣れてほしい食材です。にんにくと味噌で味付けしたので、ごはんには合う♪

沖縄のアーサと全国で目にするアオサは同じものでなく別の海藻で、アーサはヒトエグサ属の海藻です。ビタミンやミネラルが豊富です。

いりこ菜めしは、青菜にしらすとごまをブレンドした混ぜご飯です。しらすはイワシの稚魚で、大きさによってカエリやイリコとも呼びます。

毎月第三木曜日は、「琉球料理の日」です。この日は、琉球料理を作り、食べ、伝える日です。素晴らしい食文化を残したいですね。

今年のトウンジー(冬至)は、12/21です。沖縄では、トウンジージュシーをお供えし、家族の健康祈願をします。

こ ん だ て	23(月) 音楽発表会振替休 	24(火) ごぼうとナッツのサラダ 牛乳 チキンカツサンド クラムチャウダー	25(水) クリスマスケーキ 牛乳 もみのきハンバーグ コーンサラダ チキンライス	12月26日から冬休みがはじまります。毎日規則正しい生活を送って元気に楽しくすごしましょう。 2025年の給食開始日は、1月7日(火)です。 	
	小学校	E 762 P 36.7 F 33.2	E 713 P 24.6 F 30.9		

食パンに、チキンカツとごぼうとナッツのサラダをはさんで食べるとおいしいよ♪クラムチャウダーはアサリのうま味がたっぷり!

今日はクリスマス♪もみのきハンバーグは、クリスマスツリーをイメージしています。できる限りノンアレルギーにしたので、みんなで食べられるといいな。

★12月の給食目標：かぜに負けない体をつくろう★12月の栄養目標：寒さに負けない食事をしよう

おおみそか がつ 12月31日 ち

1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。

としと ざかな
年取り魚

としと ざかな
年越しそば

としと ざかな
年取り魚

としと ざかな
年取り魚

1/7(火) 米粉のチョコクレープ 牛乳 クレープイリチー くろまいごはん なかみじる	1/8(水) とりにくの 牛乳 マーメレードやき アスパラサラダ カレーピラフ
E 551 P 30.0 F 15.8	E 563 P 21.5 F 23.4