銘苅学校給食センター
電話番号 917－3463

http://www.city.naha.okinawa.jp/kakuka/kyusyokucenter/index.html

平成26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

学校給食栄養基準		C=エネル	P=タンパク質	F=脂質
	小学	640 kcl	24.0 g	19.0 g
	中学	820 kcl	30.0 g	25.0 g

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
こんだて	みかん 酢グルクン ←グルクンを酢豚風に味付けしたメニューです 牛乳 きびごはん むらくもスープ	千草焼 牛乳 五目ごはん 大根しそ甘酢和え	ブロッコリーアーモンドあえ 牛乳 むぎごはん 冬野菜と肉だんごカレー	なし 牛乳 あげじゃが芋のみそからめ きびごはん 白菜と豚肉の豆乳煮	キャベツサラダ うずら卵フライ 牛乳 なかよし胚芽パン ポークビーンズ
あか	牛乳、グルクン、とりにく、タマゴ 花かつお	牛乳、花かつお、ぶたにく、ひじき うすあげ、かまぼこ、とりにく、チーズ	牛乳、白いんげん豆、脱脂粉乳	牛乳、ぶたにく、ダイズ、花かつお、みそ とうにゅう	牛乳、だいず、ヒヨコ豆、ベーコン、ぶたにく ウズラタマゴ
き	こめ、キビ、かたくり粉、こむぎこ、サラダ油 サトウ、春雨	コメ、ムギ、サラダ油、サトウ、かたくり粉	こめ、ムギ、サラダ油、ジャガイモ、こむぎこ マーガリン、アーモンド、サトウ、ノンエッグマヨネーズ	こめ、キビ、春雨、ジャガイモ、サラダ油、ごま	パン、ジャガイモ、サトウ、サラダ油、ユムギコ ノンエッグマヨネーズ、パン粉
みどり	タマネギ、ニンジン、ピーマン、パイン、たけのこ きくらげ、しいたけ、はくさい、長ネギ	ニンジン、シイタケ、ごぼう、ねぎ、だいこん しそ、はくさい、タマネギ、ほうれんそう	ニンニク、タマネギ、ニンジン、はくさい、トマトソース ブロッコリー、カリフラワー	シイタケ、はくさい、ニンジン、なし	ニンニク、タマネギ、ニンジン、グリーンピース、トマト缶 キャベツ、コーン
小学校	C 624 P 25.5 F 18.4	C 594 P 21.8 F 18.9	C 536 P 18.1 F 21.5	C 606 P 19.6 F 21.4	C 591 P 30.5 F 27.2
中学校	C 0 P 0.0 F 0.0	C 685 P 24.6 F 21.2	C 785 P 20.6 F 24.1	C 700 P 21.9 F 24.3	C 804 P 35.2 F 31.0

	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
こんだて	納豆 はくさいのあえもの 牛乳 むぎごはん 肉じゃが	魚の塩焼き 牛乳 大根菜めし もやしのごまあえ	オレンジ 八宝菜 牛乳 きびごはん はるさめスープ	牛乳 豚丼の具 むぎごはん 大根サラダ	かき 牛乳 五目ラーメン(汁) ラーメン(袋) ちまき(中学) 肉まん(小学)
あか	牛乳、ぶたにく、花かつお、チリメン ゼラチン、納豆	牛乳、花かつお、ぶたにく、チリメン さば	牛乳、ぶたにく、エビ、いか、ウズラタマゴ 花かつお	牛乳、ぶたにく、うすあげ、ツナ	牛乳、花かつお、ぶたにく
き	こめ、ムギ、サラダ油、ジャガイモ、サトウ	コメ、ムギ、ごま油、アーモンド、ごま、サトウ	こめ、キビ、かたくり粉、ごま油、サラダ油 春雨	こめ、ムギ、サトウ、サラダ油	こむぎこ、サラダ油、サトウ、ラード、ごま ベーキングパウダー、かたくり粉、こめ
みどり	ニンニク、タマネギ、ニンジン、こんにゃく、赤ピーマン グリーンピース、はくさい、たんかん、レモン	だいこん葉、タマネギ、だいこん、モヤシ、ニンジン キャベツ	ニンニク、ショウガ、ニンジン、たけのこ、はくさい いんげん、きくらげ、チンゲンサイ、シイタケ	ショウガ、ニンジン、タマネギ、シイタケ、キヌサヤ こんにゃく、だいこん、はくさい	きくらげ、シイタケ、はくさい、ニンジン、モヤシ たけのこ、長ネギ、タマネギ、かき
小学校	C 617 P 25.9 F 16.4	C 608 P 31.6 F 18.5	C 622 P 25.5 F 18.8	C 634 P 23.7 F 24.2	C 553 P 19.3 F 16.1
中学校	C 715 P 29.3 F 18.2	C 707 P 36.9 F 21.2	C 718 P 30.6 F 21.1	C 732 P 26.9 F 27.3	C 765 P 25.3 F 22.9

	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
こんだて	手作りヨーグルトスコーン 牛乳 トマトリゾット スコッチエッグ	洋なし 牛乳 きびなごのなんばん漬け むぎごはん とり肉とじゃがいものうま煮	ショーロンポー 牛乳 ビーフン炒め もやしのナムル	豚しゃぶサラダ 牛乳 揚げごぼうの甘辛たれ きびごはん とびうおのつみれ汁	りんご 牛乳 ハンバーグきのこソース バーカーハウスパン 白花豆のスープ
あか	牛乳、とりにく、たまご、ぎゅうにく ぶたにく、大豆タンパク、タマゴ	牛乳、厚揚げ、とりにく、花かつお きびなご	牛乳、ぶたにく、ベーコン、チリメン とりにく	牛乳、とびうお、あさり、とうふ、ダシコンブ 花かつお、ぶたにく	牛乳、脱脂粉乳、カントリーバーグ 白いんげん豆、ベーコン、とりにく
き	コメ、ムギ、オリーブ油、パン粉、サトウ 強力粉、ベーキングパウダー、マーガリン	こめ、ムギ、ジャガイモ、サラダ油、サトウ、レモン汁 こむぎこ、かたくり粉	ビーフン、ごま油、サラダ油、サトウ、ごま かたくり粉、ラード、はるさめ、ユムギコ	こめ、キビ、サトウ、かたくり粉、サラダ油 はちみつ	こむぎこ、サトウ、小麦はいが、かたくり粉 ジャガイモ、マーガリン
みどり	タマネギ、ニンジン、セロリ、しめじ、チンゲンサイ コーン、トマト缶	ニンジン、シイタケ、いんげん、こんにゃく、なし はくさい、長ネギ	キャベツ、タマネギ、ほうれんそう、モヤシ、ニンジン ニンジン	はくさい、モヤシ、長ネギ、ごぼう、キャベツ ニンジン	しめじ、マッシュルーム、シイタケ、タマネギ、ニンジン パセリ(カンソウ)、りんご
小学校	C 0 P 0.0 F 0.0	C 659 P 24.9 F 20.7	C 501 P 22.1 F 20.9	C 552 P 24.2 F 14.9	C 796 P 31.2 F 28.9
中学校	C 691 P 26.3 F 29.4	C 761 P 28.5 F 23.4	C 578 P 25.1 F 23.6	C 635 P 27.7 F 16.5	C 920 P 36.0 F 32.9

	22(月)	23(火) 天皇誕生日	24(水)	25(木) クリスマス
こんだて	子持ちししゃも一夜干し風 牛乳 冬至ジュウシー ピーナッツ和え	～今月の栄養目標～ 寒さに負けない食事をしよう！ 規則正しい生活でカゼにも負けない強い体をつくろう！	ぶどう(2個) 牛乳 ビックリジャンボのオイマヨ炒め わかめごはん 高野豆腐のすまし汁	クリスマスケーキ 牛乳 チキンサラダ ご飯にかけて食べてね えびクリームソース カレー風味ごはん
あか	牛乳、花かつお、ぶたにく、かまぼこ、シシャモ、いか		牛乳、わかめ、とうふ、ぶたにく 花かつお	牛乳、えび、とりにく、白いんげん豆 生クリーム、かんてん
き	コメ、ムギ、サトウ、でんぷん、サラダ油、みずいも ピーナッツバター		こめ、ムギ、ノンエッグマヨネーズ	こめ、ムギ、オリーブ油、こむぎこ、マーガリン サトウ、ノンエッグマヨネーズ
みどり	シイタケ、ニンジン、ねぎ、モヤシ、はくさい		ニンジン、キャベツ、だいこん、ショウガ、赤ピーマン ビックリジャンボ、タマネギ、ぶどう	タマネギ、ニンジン、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ セロリ、パセリ(カンソウ)、赤ピーマン
小学校	C 622 P 25.1 F 20.9		C 529 P 22.7 F 15.5	C 794 P 27.0 F 31.3
中学校	C 720 P 28.6 F 23.7		C 607 P 25.7 F 17.3	C 921 P 30.2 F 36.2

12月の欠食予定

1日・・・上山中欠食
15日・・銘苅小欠食
若狭小欠食

残量調査の結果報告です!! ～11月17日(月)～21日(金)～

中学校		小学校	
1位	砂ぎもソテー (66.7%)	1位	砂ぎもソテー (46.6%)
2位	ビーンズサラダ (61.9%)	2位	ウカライリチー (42.8%)
3位	ほうれん草炒め (47.3%)	3位	ビーンズサラダ (34.9%)
4位	ウカライリチー (44.2%)	4位	ほうれん草炒め (30.3%)
5位	魚のみそ汁 (31.0%)	5位	魚のみそ汁 (23.1%)

11月も、銘苅小、上山中にて調査を実施しました。残量の多い献立は豆と豆製品・葉野菜を使った料理や砂ぎもソテーでした。小中とも同じ献立となりましたが、残量率をみると中学校が多いことがわかります。中学生は、特に体が成長する時期なので、鉄分やたんぱく質が多い豆やほうれん草、砂ぎもは大切な食品です。今が大切な時期なので、ぜひ食べるようにしましょう

もう一口

食べる努力をしてみよう

強力パワーの ノロウイルスに注意

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをすることを、家族みんなで徹底することが大切です。

学校給食費は、期限内に納めましょう。たべもののアレルギーをもつじどう・せいとはこんだてひょうに気をつけてたべましょう。□

12月使用予定の食材の内、国が指定した検査対象地域の食材は、にんじん・高野豆腐(加工地)、クリスマスケーキ・ヨーグルト・りんご・洋梨・ミートボール・うずら卵フライ・スコッチエッグ・ショーロンポー・シシャモ一夜干し風(加工地)・うずら卵・チーズ。一部、産地の特定が出来なかった食品が、肉まん・ちまきです

ホームページにアレルギーや産地など、給食センターの情報を載せていますのでご覧ください。