

12月の予定献立表

※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。  
※材料・天候によって献立を変更することがあります。



| 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       |
|------------|---------|------------|------------|
|            |         |            |            |
| 中学校        | 830kcal | 27.0~41.5g | 18.4~27.7g |

|  |   |   |   |   |  |
|--|---|---|---|---|--|
| こ<br>ん<br>だ<br>て                             |   | 1(火)<br>キャベツとアーモンドのサラダ<br>チキン<br>おぎごはん<br>ストロガノフ  | 2(水)<br>みかんゼリー<br>あつやきたまご<br>すきやきうどん<br>からしなの<br>ツナあえ | 3(木)<br>ウサチー<br>あぶらみそ<br>ごはん<br>だいごんの<br>につけ                      | 4(金)<br>さばのしおやき<br>キャベツの<br>とりごもくおこわ<br>うめあえ                           |
|  |   | 手洗いをしっかりとしましょう。給食センターは、「洗手必焼」で衛生管理を行っています。        | 県産たまごを使った厚焼玉子です。からし菜も県産野菜です。地場産物を食べよう！                | ウサチーは、琉球料理の「酢の物」のことで。油みそでごはんもしっかり食べましょう。                          | 暑い時も寒い時も成長期の体にはカルシウムが必要ですよ。牛乳を飲むも！                                     |
| 小学校  |   | E 641 P 22.7 F 21.3                               | E 485 P 23 F 17.8                                     | E 611 P 24.7 F 16.9   | E 632 P 25.7 F 19  |
| 中学校  |   | E 778 P 27 F 25.1                                 | E 544 P 26.2 F 19.5                                   | E 742 P 28.7 F 19.5   | E 637 P 30.7 F 22.1  |
| こ<br>ん<br>だ<br>て                             | 7(月)<br>★タコライス<br>(★ごはんドミート)                            | 8(火)<br>なっとう<br>こまつなのごまあえ<br>ごはん<br>さかなじる         | 9(水)<br>ブロッコリーサラダ<br>いちごジャム<br>コッペパン<br>ボルシチ          | 10(木)<br>カレーポテトコロッケ<br>まめピラフ<br>いんげんサラダ                           | 11(金)<br>デークニイリチー<br>さかなのみそマヨやき<br>ごはん<br>ごじる                          |
|  |   | 根菜(こんさい)は、根っこの部分を食べる野菜です。冷え性の人におすすめの野菜です。         | 今日の給食には、大豆が姿を変えているものが4つ入っています。                        | ボルシチは、ウクライナという国の料理です。赤い色を出すためにピーツを使っています。                         | ピックリジャンボいんげんは、沖縄産の長いいんげん豆(野菜)です。                                       |
| 小学校  |   | E 598 P 22 F 19.6                                 | E 561 P 27.7 F 15.6                                   | E 501 P 21.2 F 15   | E 687 P 20.8 F 30.1  |
| 中学校  |   | E 731 P 26.4 F 22.8                               | E 663 P 31.9 F 17.3                                   | E 626 P 26.2 F 17.7   | E 835 P 24.6 F 36.5  |
| こ<br>ん<br>だ<br>て                             | 14(月)<br>ブルーベリー<br>パンパンジー<br>ごはん<br>マーボー<br>だいごん        | 15(火)<br>メンチカツ<br>きのこピラフ<br>セイイカの<br>すみそあえ        | 16(水)<br>ミルク<br>こまつなじゃこあえ<br>ごはん<br>おでん               | 17(木)<br>こくとうビーンズ<br>にくやさいそば<br>・にくやさいのため<br>スープ<br>果産まぐるカツ<br>めん | 18(金)<br>ひじきとろぼろ<br>どん<br>(ごはん・いりたまご<br>・ひじきとろぼろ)<br>アーモンドといも<br>のあまから |
|  |   | 干したブルーベリーは、水分がぬげ、甘さや栄養がぎゅっとつまっています。               | セイイカは、世界最大級の食用いかです。大きいものは重さ20kg以上体長1m。                | おでんを食べると体を温めましょう。体を温めると、スポーツのケガ予防にもなります。                          | 果産まぐるカツは、県から無償提供されたものです。県産品を食べよう！                                      |
| 小学校  |   | E 596 P 22.2 F 16                                 | E 626 P 21.1 F 24.3                                   | E 578 P 23.7 F 14.9   | E 651 P 31.2 F 25.2  |
| 中学校  |   | E 707 P 26.3 F 18.4                               | E 781 P 25.3 F 30.1                                   | E 690 P 28.2 F 16.7   | E 791 P 37.5 F 29.5  |
| こ<br>ん<br>だ<br>て                             | 21(月)<br>かぼちゃひきにくフライ<br>トウモロコシ<br>だいごんの<br>ジュシー<br>ゆずあえ | 22(火)<br>みかん<br>チンジャオロース<br>ごはん<br>ちゅうかたまご<br>スープ | 23(水)<br>りんご<br>だいごんの<br>コールスローサラダ<br>なかよパン<br>ポトフ    | 24(木)<br>あまSUN<br>マーミナーチャンプルー<br>わかめごはんみそゆしどうふ                    | 25(金)<br>クリスマスケーキ<br>クリスマスチキン<br>ミートソーススパゲティ<br>・クリスマススパゲティ・ミートソース     |
|  |   | 南小6年欠食 今日冬至です。冬至には、田芋の入ったじゅういを食べます。               | 南小6年欠食 朝はしっかり朝食をとり、体をあたためましょう。                        | ポトフは、フランス語で「火にかけた鍋(なべ)」という意味です。                                   | あまSUNは、県産みかんです。この時期だけなので、「クリスマスみかん」とも言われます。                            |
| 小学校  |   | E 640 P 18.6 F 25.5                               | E 581 P 21.4 F 15.9                                   | E 527 P 21.8 F 18   | E 594 P 24.4 F 21.1  |
| 中学校  |   | E 800 P 22.1 F 31.7                               | E 698 P 33.2 F 18.3                                   | E 658 P 27 F 21.3   | E 718 P 28.8 F 24.6  |
| 【12月の目標】 ・かぜを予防する食生活を身につけよう ・冬の健康と栄養について考えよう |   |   |   |   | ★ 飲もう!ぎょうにゆう!! ★   |

好き嫌いをしていると、栄養のバランスがくずれて抵抗力(ていこうりょく)がなくなり、かぜにかかりやすくなってしまいます。基本はしっかり3食を食べること。また、右にしているような食材を食べるように心がけましょう。

**たんぱく質**

じょうぶな体をつくるもと。寒さに対する抵抗力(ていこうりょく)が高まる。

**ビタミン**

のどや鼻の粘膜(ねんまく)をじょうぶにし、ウイルスが体に入るのをふせぐ。

**ミネラル**

寒さやストレスから体を守り、体の調子をよくする。

牛乳は、骨の成長のもととなるカルシウムだけではなく炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンB2などもふくみ、非常に栄養バランスのすぐれた食品です。人間に必要な栄養素は40近くありますが、牛乳はそのほとんどの栄養素を平均的に補給できます。牛乳・乳製品をとると、骨粗しょう症や高血圧症などの生活習慣病のリスクを減らすのに効果的であることが医学的に分かっています。

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。

917-3492

|    |    | 表示義務(特定原材料)7品目  |  | その他   |  |                                    |
|----|----|---|--|---|--|------------------------------------|
|    |    | 卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに  |  | 豆乳、きなこ、甲殻類、いくら、いか、たこ、鮭、たら、青魚、貝類、魚介類、山芋、春雨、ごま、ナッツ類、アボカド、キウイ、パイン、マンゴー、バナナ、ぶどう、すいか、メロン |  |                                    |
|    |    | ※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。                          |  | ※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。   |  |                                    |
|    |    | ※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食センターまでお問い合わせください。                        |  | ※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。   |  |                                    |
| 日  | 曜日 | こんだて  | (あか) おもに体をつくるもとになる食品                                 | (きいろ) おもにエネルギーのもとになる食品  | (みどり) おもに体の調子を整えるもとになる食品   | 調味料                                |
| 1  | 火  | 牛乳<br>むぎごはん<br>チキンストロガノフ<br>キャベツとアーモンドのサラダ                            | とりにくとりレバー<br>アーモンド、チーズ(乳)                            | こめ、麦<br>油、こむぎ、乳なしマーガリン、さとう  | にんじん、たまねぎ、セロリ、マッシュルーム、にんにく、トマト<br>キャベツ、ブロッコリー、コーン                                  | 小麦                                 |
| 2  | 水  | 牛乳<br>すきやきうどん<br>からしなのツナあえ<br>あつやきたまご<br>みかんゼリー                       | ぎゅうにく<br>ツナ<br>たまご                                   | さとう、卵なしマヨネーズ<br>うどん(小麦)、油、さとう<br>さとう、ごま油<br>さとう、油<br>さとう、水あめ                        | はくさい、にんじん、こまつな、なごね、えのきたけ<br>からしな、もやし、にんじん  |                                    |
| 3  | 木  | 牛乳<br>ごはん<br>だいたいんのにつけ<br>ウサチー<br>あぶらみそ                               | ぶたにく、あつあげ、こんぶ、かまぼこ(タラ)                               | こめ<br>油、さとう<br>さとう<br>さとう、油   | だいたいん、にんじん、いんげん、こんにやく<br>もやし、きゅうり、にんじん<br>しょうが                                     |                                    |
| 4  | 金  | 牛乳<br>とりにくおこわ<br>さばのしおやき<br>キャベツのうめあえ                                 | とりにく、あぶらあげ<br>さば<br>かつおぶし                            | こめ、もち米、油、さとう<br>さとう   | ごぼう、しめじ、しいたけ、にんじん、グリーンピース、しょうが<br>キャベツ、こまつな、にんじん、うめ                                |                                    |
| 7  | 月  | 牛乳<br>ごはん<br>タコライス(ミート)<br>タコライス(キャベツとチーズ)<br>こんさいスープ                 | ぎゅうにく、ぶたにく、ぶたレバー、だいた、ひよこまめ<br>チーズ(乳)<br>ベーコン         | こめ<br>油   | にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、ブルー<br>ン<br>キャベツ、赤ピーマン                                     |                                    |
| 8  | 火  | 牛乳<br>ごはん<br>さかなじる<br>こまつなのこまあえ<br>なつどう<br>コッパパン<br>ポルシチ              | すけとうだら、とうふ、みそ<br>とりにく<br>だいた<br>豚脂粉乳<br>ぶたにく         | こめ<br>さとう、ごま<br>さとう、水あめ<br>小麦粉、さとう、ショートニング<br>じゃがいも、オリーブ油                           | ピーツ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリ、えだまめ、トマト<br>ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン                  |                                    |
| 9  | 水  | 牛乳<br>いちごジャム<br>まめピラフ<br>カレーポテトコロッケ                                   | ぶたにく、ぶたレバー、だいた、みそ<br>とりにく、だいた                        | こめ<br>水あめ、さとう<br>Dレッシング<br>水あめ、さとう  | いちご<br>ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン  |                                    |
| 10 | 木  | 牛乳<br>ごはん<br>ごじる<br>さかなのみそマヨやき<br>チークニイリチー                            | とりにく、ベーコン、ひよこまめ、だいた<br>ぶたにく、だいた                      | こめ<br>油<br>Dレッシング(小麦・ごま)  | たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、にんにく<br>たまねぎ、コーン、キャベツ、にんじん                                  | 小麦、ごま                              |
| 11 | 金  | 牛乳<br>ごはん<br>ごじる<br>さかなのみそマヨやき<br>チークニイリチー                            | とりにく、ぶたレバー、とうふ、だいた、みそ<br>ホキ、みそ<br>ぶたにく、あつあげ、かまぼこ(タラ) | こめ<br>里芋<br>卵なしマヨネーズ<br>さとう、油   | だいたいん、にんじん、ながねぎ<br>にんじん<br>だいたいん、にんじん、しいたけ、からしな                                    |                                    |
| 14 | 月  | 牛乳<br>ごはん<br>マーボー-だいたい<br>パンパンジー                                      | ぶたにく、ぶたレバー、とうふ、だいた、みそ<br>とりにく                        | こめ<br>油、さとう、でん粉<br>ごま   | だいたいん、たまねぎ、にんじん、なら、ながねぎ、たけのこ、しいたけ、にんにく、しょうが<br>もやし、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、かんでん           | 小麦、魚介エキス(かき、ホタテ)<br>Dレッシング(ほたてエキス) |
| 15 | 火  | 牛乳<br>きのこピラフ<br>メンチカツ<br>セイカのすみそあえ                                    | とりにく、ベーコン、ひよこまめ<br>ぶたにく、とりにく<br>いか、みそ                | こめ、油、乳なしマーガリン<br>油、ラード、パン粉(小麦)、小麦、油、でん粉、さとう<br>さとう                                  | たまねぎ、にんじん、ピーマン、黄ピーマン、えのきたけ、しめじ、エリンギ、にんにく<br>キャベツ<br>きゅうり、だいたいん、こまつな、にんじん、シークワ、サー果汁 |                                    |
| 16 | 水  | 牛乳<br>ごはん<br>おでん<br>こまつなのじゃこあえ<br>ミルクケーキ(ココア)                         | ぶたにく、こんぶ、ちくわ(タラ)、うずらの卵、だいた<br>ず<br>チリメン<br>だいた       | こめ<br>油、さとう、ごま<br>さとう、ごま油<br>さとう、ココア  | だいたいん、にんじん、チンゲンサイ、こんにやく<br>こまつな、切干大根、にんじん  |                                    |
| 17 | 木  | 牛乳<br>にくやさいそば(めん)<br>にくやさいそば(しる)<br>にくやさいそば(く)<br>黒産まぐろカツ<br>こくとうビーンス | ぶたにく、かまぼこ(タラ)<br>まぐろ<br>だいた                          | こめ<br>油、さとう<br>油、小麦粉、パン粉(小麦)<br>黒糖  | キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ  |                                    |
| 18 | 金  | 牛乳<br>ごはん<br>ひじきとりそばうどん<br>いりたまご<br>アーモンドといものあまから                     | とりにく、だいた、ひじき<br>たまご<br>アーモンド、だいた                     | こめ<br>さとう<br>さとう<br>さつまいも、さとう   | にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、切干大根、いんげん  |                                    |
| 21 | 月  | 牛乳<br>トウジンジュース<br>かぼちゃひきにくフライ<br>だいたいんのゆずあえ                           | ぶたにく、かまぼこ(タラ)、こんぶ<br>ぶたにく、だいた                        | こめ、田芋、油<br>でん粉、さとう、パンコ(小麦)、油、ラード、こむぎ、水あめ<br>さとう                                     | にんじん、ねぎ、しいたけ<br>かぼちゃ、たまねぎ<br>だいたいん、きゅうり、にんじん、ゆず                                    |                                    |
| 22 | 火  | 牛乳<br>ごはん<br>ちゅうかたまごスープ<br>デンジャオロース                                   | ぶたにく、とうふ、たまご<br>ぶたにく                                 | こめ<br>でん粉、ごま油<br>油、さとう、でん粉、ごま油  | にんじん、こまつな、きくらげ、しいたけ<br>しょうが、にんにく、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、たけのこ                        | 魚介エキス(かき、ホタテ)                      |
| 23 | 水  | 牛乳<br>みかん<br>なかよしパン<br>ポトフ<br>だいたいんのコールスロー-サラダ<br>りんご                 | 豚脂粉乳<br>とりにく、だいた<br>ツナ                               | こむぎ、さとう、ショートニング<br>じゃがいも、油、ラード、でん粉、さとう<br>卵なしマヨネーズ、さとう                              | たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ<br>切干大根、きゅうり、コーン、レモン<br>りんご                                     |                                    |
| 24 | 木  | 牛乳<br>わかめごはん<br>みそゆしどうふ<br>マーミナー-チャンプルー<br>あまSUN                      | わかめ<br>とうふ、みそ<br>ぶたにく、あつあげ、かまぼこ(タラ)、かつおぶし            | こめ、さとう<br>油   | ねぎ<br>もやし、にんじん、なら<br>黒産みかん   |                                    |
| 25 | 金  | 牛乳<br>卵でスパゲティ<br>ミートソース<br>クリスマスケーキ<br>卵・乳不使用クリスマスケーキ                 | 牛肉、ぶたにく、ぶたレバー、だいた<br>とりにく、だいた                        | スパゲティ(小麦)、オリーブ油<br>油、さとう、でん粉<br>パン粉(小麦)、油、ラード、さとう、こむぎ、でん粉<br>さとう、油、米粉、水あめ、ココア       | たまねぎ、にんじん、セロリ、マッシュルーム、にんにく、トマト   |                                    |