

平成30年  
12月の

献立表

那覇市立与儀小学校

食品群	体内ではたらき
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	体の調子をとのえる

こ ん だ て	3(月) かみかみこんだて タコライス (むぎごはん) (ミート、キャベツチーズ) アーサのスープ れんこんごぼうチップス ぎゅうにゅう	4(火) ひじきごはん あげだしどうふ ごしきあえ みかん ぎゅうにゅう	5(水) むぎごはん マーボーだいこん パンサンデー よなしゼリー ぎゅうにゅう	6(木) むぎごはん じゃがいもみそしる からあげのレモンソース アーモンドあえ ぎゅうにゅう	7(金) むぎごはん おでんふうにも ゆずおかかあえ なっとうみそ、のり ぎゅうにゅう しよくじのまえは ていねいに手をあらおう!	
	赤	牛乳、ぶたにく、レバー、だいず、チーズ アーサ、とうふ	牛乳、とりにく、ひじき、だいず、とうふ、たまご	牛乳、ぶたにく、とうふ、だいず、みそ ハム、わかめ	牛乳、あぶらあげ、みそ、わかめ	牛乳、ウインナー、ちくわ、あつあげ、のり うずらのたまご、がんもどき、なっとう、みそ
黄	こめ、むぎ、あぶら、かたくりこ、こむぎこ	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、こま	こめ、むぎ、あぶら、かたくりこ、はるさめ さとう、こま、ゼリー	こめ、むぎ、じゃがいも、こむぎこ、かたくりこ あぶら、さとう、アーモンド	こめ、むぎ、さとう、ドレッシング、あぶら	
緑	にんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、ごぼう マッシュルーム、とうがん、きくらげ、れんこん	にんじん、ごぼう、えだまめ、だいこん、ねぎ キャベツ、こまつな、もやし、みかん	だいこん、たまねぎ、にんじん、たけのこ なら、キャベツ、きゅうり	たまねぎ、レモン、キャベツ、こまつな、もやし にんじん	だいこん、しまにんじん、こんにやく、はくさい きゅうり、ゆず	
こ ん だ て	10(月) やきそば いかフライ ブロッコリーのごまサラダ ぎゅうにゅう ミルメークココア	11(火) もちきびごはん シカムドゥチ せんぎりイリチー さかなのみそマヨやき ちんすこう ぎゅうにゅう	12(水) むぎごはん チキンとたまごのカレー ポテトサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう	13(木) むぎごはん にくだんごスープ じゃがいもの オイスターソースいため りんご ぎゅうにゅう	14(金) もずくあんかけごはん (むぎごはん) (もずくあん) ぐだくさんみそしる きなこもち ぎゅうにゅう	
	赤	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、いか	牛乳、さわら、みそ、ぶたにく、かまぼこ こんぶ	牛乳、とりにく、レバー、うずらのたまご スキムミルク、ハム、ヨーグルト	牛乳、とりにく、ぶたにく	牛乳、もずく、ぶたにく、だいず、とうふ あぶらあげ、みそ、きなこ
黄	ちゅうかめん、あぶら、こむぎこ、パンこ こま、ドレッシング、ミルメーク	こめ、もちきび、さとう、あぶら、マヨネーズ こむぎこ、ロード	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、さとう マヨネーズ	こめ、むぎ、はるさめ、じゃがいも、さとう かたくりこ、あぶら、こまあぶら	こめ、むぎ、さとう、あぶら、かたくりこ もち	
緑	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、ピーマン きくらげ、ブロッコリー、きゅうり、コーン、だいこん	こんにやく、しいたけ、とうがん、にんじん きりぼしだいこん	たまねぎ、にんじん、ピーマン、かぼちゃ マッシュルーム、きゅうり、コーン	はくさい、にんじん、しいたけ、たまねぎ ピーマン、あかピーマン、りんご	たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン だいこん、こまつな、ごぼう	
こ ん だ て	17(月) わかめごはん にくじゃが シマナーのツナあえ おきなわのみかん ぎゅうにゅう	18(火) もちきびごはん クーリジシ ウカライリチー とりつくね パインゼリー ぎゅうにゅう	19(水) しよくいくの日 ~ 冬やさいをあじわおう ~ むぎごはん ふゆやさいのみそしる あつあげのそばろに くろはんぺんフライ ぎゅうにゅう	20(木) くろこめこパン マッシュルームスープ ぐだくさんスクランブル エッグ りんごジャム ぎゅうにゅう	21(金) 冬至(とうじ) トゥンジージュシー だいこんのおつゆ スルルーのこうみあげ おきなわのみかん ぎゅうにゅう	
	赤	牛乳、わかめ、ぶたにく、ツナ	牛乳、たまご、ぶたにく、かまぼこ、おから ひじき、とりにく	牛乳、あぶらあげ、みそ、とりにく、あつあげ だいず、くろはんぺん	牛乳、とりにく、スキムミルク、たまご ベーコン、チーズ	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、こんぶ とりにく、きびなご
黄	こめ、むぎ、じゃがいも、さとう、あぶら ドレッシング	こめ、もちきび、あぶら、パンこ、かたくりこ さとう、ゼリー	こめ、むぎ、さといも、あぶら、さとう こむぎこ、パンこ	パン、あぶら、バター、こむぎこ、じゃがいも ジャム	こめ、あぶら、こむぎこ、かたくりこ、あぶら	
緑	にんじん、たまねぎ、こんにやく、さやいんげん シマナー、もやし、みかん	とうがん、こんにやく、しいたけ、にんじん、なら きくらげ、えだまめ、キャベツ、たまねぎ	はくさい、ほうれんそう、にんじん、だいこん さやいんげん	たまねぎ、セロリ、マッシュルーム、コーン にんじん、えだまめ、りんご	にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ だいこん、しまにんじん、さんとうさい、みかん	
こ ん だ て	24(月) てんのう たんじょうび ふりかえ きゅうじつ	25(火) 2学期前半終了日 キャロットピラフの クリームソースかけ (ピラフ、ソース) カラフルサラダ セレクトケーキ♪ ジョア白ぶどう	12/21は、「冬至」です! みなさんは、冬至(とうじ)という言葉を知っていますか? 冬至とは、1年で一番風が短くなる日のことです。 冬至は沖縄の方言で「トゥンジー」といいます。沖縄では、冬至の日に 田芋(タナム)のはいた「トゥンジージュシー」を作り、火の神 やご先祖様にお供えて、家族の健康をおいのります。また、冬至が 近づくと冷たい風がふき、沖縄にも寒い冬がやってきます。この寒さの ことを方言で「トゥンジーピーサ」といいます。 沖縄ではトゥンジージュシーを食べる習慣がありますが、県外では、 冬至の日に「ゆず湯(ゆずをうかべたお風呂)」に入り、 かぼちゃを食べるそうです。			おきなわの ふゆは みかんが たくさんとれます♪ フルーツクーサー おおべのみかん あまサンみかん タンカン など いろいろのみかんが きゅうしょく にも とうじょう するよ!
	赤	牛乳、とりにく、ベーコン、スキムミルク、ツナ	こめ、あぶら、バター、こむぎこ、じゃがいも さとう、ケーキ			
黄	にんじん、コーン、シークワサー、たまねぎ マッシュルーム、きゅうり、ブロッコリー、えだまめ					
緑	ふゆに おいしくなる やさい					

12月のきゅうしょくもくひょう  
「ぎゅうにゅうのえいようについてかんがえよう」

**牛乳のヒ・ミ・ツ**

牛乳には、日本人に不足しがちなカルシウムをはじめ、良質のたんぱく質や脂質、糖質、ビタミンなどが含まれているよ。

効果

- ★骨や歯を丈夫にする
- ★高血圧を予防する
- ★不眠やイライラを解消する

カルシウムの吸収率 No.1 **牛乳**

牛乳は、ほかの食品にくらべるとカルシウムの吸収率が高い食品です。これは牛乳に含まれている乳糖やカゼインという成分に、カルシウムの吸収を促進する働きがあるためです。

牛乳 約40%

魚(小魚) 約33%

野菜 約19%

さむくなると、ぎゅうにゅうのおのこしがおおくなります。

あたたかいきゅうしょくといっしょに、のこさずいただくようにしましょう。

12月は、ぎゅうにゅういかに「カルシウム」のおおいたべものがたくさんとうじょうします♪

※ 使用する食材のアレルギー表示については、裏面をご確認ください。