

12月*こんだてひょう*

天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります。

小学校栄養基準量
エネルギー640kcal
たんぱく質18~32g
脂質18~21g

献立名	<p>今月の無償提供食材</p> <p>・2日(木) 紅芋だんご (県内学校給食へのかんしょ提供事業)</p>		<p>寄贈米について</p> <p>名護市と姉妹都市にある北海道滝川市より名護市内の給食センターへ滝川米の寄贈がありました。 23日(木)クワジュシーで使用します。 ありがとうございます。</p>		1(水)	2(木)	3(金)			
	6(月)	7(火)	8(水)	9(木) 名護5年宿泊学習	10(金) 名護5年宿泊学習	13(月)	14(火)	15(水)	16(木) 幼稚園弁当会	17(金)
献立名	<p>カルフレッシュ</p> <p>黒糖蒸しケーキ / ピンズサラダ</p> <p>中華焼きそば</p>	<p>野菜炒め / さばのたた揚げ</p> <p>わかめごはん / けんちん汁</p>	<p>スライスチーズ</p> <p>コールスローサラダ / チキン照り焼きパティ</p> <p>バーガーパン / ポトフ</p>	<p>みかん</p> <p>ひじきサラダ / ちりめんの厚焼き玉子</p> <p>あさり入り炊き込みご飯</p>	<p>フルーツ和え / キャベツサラダ</p> <p>玄米ごはん / チキンカレー</p>	<p>みかん</p> <p>ほうれん草のごまあえ / 茄子とピーマンの肉もそかけ</p> <p>炊き込みごはん</p>	<p>かわりきんぴら / さばの塩焼き</p> <p>麦ごはん / ゆし豆腐汁</p>	<p>マカロニサラダ / ささみチーズフライ</p> <p>食パン / ミネストローネ</p>	<p>スナックアーモンド</p> <p>コールスローサラダ / ガーリックポテトフライ</p> <p>スパゲティ / ナポリタン</p>	<p>タピオカのフルーツ和え</p> <p>三食ごはん ・麦ごはん ・肉そぼろ ・からしな</p> <p>もずくの味噌汁</p>
献立名	<p>みかん</p> <p>インゲンの胡麻和え / きびなごのから揚げ</p> <p>うっちゃんライス</p>	<p>大根のちりめんサラダ / 彩り野菜とミンチカツ</p> <p>ゆかりごはん / クーリジシ</p>	<p>キャベツサラダ / ハンバーグのソースかけ</p> <p>バーガーパン / クラムチャウダー</p>	<p>みかん</p> <p>大根のうっちゃん漬け / イカゲソのから揚げ</p> <p>北海道滝川米使用 トウジンジュシー</p>	<p>クリスマスデザート</p> <p>グリーンサラダ / タンドリーチキン</p> <p>ミートスパゲティ</p>					

もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な水分な睡眠を心がけるようにしましょう。そして、手洗い・うがいをしっかりと行ってくださいね。

もうすぐ冬休み♪
食生活のポイント

朝・昼・夕の3食を
決まった時間に
食べよう

早寝・早起きをして、
朝ごはんを必ず食べよう

おやつは時間と量を決めて
食べよう

たべすぎないように
ゆっくりよくかんで
食べよう

冬野菜や果物を
たっぷり食べよう

* お知らせ * 天候等の都合により、献立・食料を変更することがあります。その際は、学校からの献立変更のお知らせをご確認ください。

曜日	牛乳	献立名	使用食材一覧表			調味料
			㊦ おもに骨・肉になる (たんぱく質・鉄質)	㊧ おもに体の質を高める (ビタミン・繊維質)	㊨ おもにかや熱になる (炭水化物・糖質)	
1 (水)	○	コッペパン			コッペパン【小麦・乳・大豆】	
		ポークビーンズ	豚肉 大豆 ひよこ豆 レッドキドニー	人参 玉葱 トマト ニンニク	じゃが芋 三温糖 こめ油	ケチャップ シママース こしょう ホワイトソース ロールパン用 白だし
		魚の香草焼き	ホキ チーズパウダー【乳】		パン粉【小麦粉 大豆】 オリーブ油	シママース こしょう パシル粉
		ブロッコリーサラダ		ブロッコリー カリフラワー コーン	粉末アーモンド 三温糖	フレンチドレ【28品目なし】 特濃酢
		ヨーグルト	ヨーグルト【乳】			
2 (木)	○	ひじき入り炊き込みごはん	豚肉 ひじき 大豆 あさり	しいたけ 人参 ねぎ	米 麦 こめ油	シママース 醤油 料理酒 粉かつお
		紅芋だんご	紅芋 もち粉 砂糖 小麦	揚げ油		
		スーナー	ツナ 豆腐	ほうれん草	三温糖	焼酎ごまだレッシング【小麦・大豆・小麦】 白みそ
3 (金)	○	みかん		みかん		
		麦ごはん			米 麦	
		アーサ汁	アーサ 豆腐			シママース 薄口醤油 みりん 料理酒 粉かつお
6 (月)	○	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮【さば 小麦 大豆】			
		人参シリシリ	たまご 鶏肉	人参 玉葱 たけのこ くら	こめ油	シママース こしょう 薄口醤油
		中華焼きそば	豚肉 イカ	たけのこ 人参 キャベツ もやし 木くらげ 生姜	中華麺【小麦 大豆】ごま油 こめ油	焼きそばのたれ【大豆・豚肉・小麦・りんご】 シママース こしょう ウスター
7 (火)	○	ビーンズサラダ	白いんげん豆 レッドキドニー ミックスビーンズ	トマト 胡瓜 大根 シークウサー果汁	三温糖 オリーブ油	シママース こしょう 酢 たかのつめ
		黒糖蒸しケーキ	牛乳	レーズン	小麦粉 強力粉 黒糖 グラニュー糖	ベーキングパウダー 重曹
		カルフッシュ	カルフッシュ【いりこ 米粉】			
		わかめごはん	わかめ		米 麦	塩
8 (水)	○	けんちん汁	豆腐 鶏肉	人参 大根 ごぼう ねぎ	里芋	シママース 醤油 粉かつお
		サバのたった揚げ	さば	生姜	小麦粉 かたくり粉 揚げ油	醤油 みりん 料理酒
		蕎麦炒め	ツナ	小松菜 人参 もやし	こめ油	シママース 醤油 こしょう
		バーガーパン	ウィンナー【鶏肉 豚肉】 ベーコン【豚肉 大豆】	人参 玉葱 白菜 冬瓜 ブロッコリー		バーガーパン【小麦・乳・大豆】
9 (木)	○	ポトフ	ウィンナー【鶏肉 豚肉】 ベーコン【豚肉 大豆】	人参 玉葱 白菜 冬瓜 ブロッコリー	じゃが芋	
		チキン照り焼きパティ	チキン照り焼きパティ【小麦 鶏肉 大豆 りんご】			
		コールスローサラダ		キャベツ 胡瓜 コーン	三温糖	シママース 酢 コールスロードレ【たまご 大豆】
		スライスチーズ	チーズ【乳】			
10 (金)	○	あさり入り炊き込みごはん	あさり 大豆 ちきあぎ【小麦 大豆】	椎茸 切干大根 人参 ごぼう ねぎ	米 麦 こめ油 小麦	シママース 醤油 みりん 料理酒 粉かつお
		ちりめん厚焼き玉子	たまご ちりめん	玉葱 ピーマン	こめ油	シママース 醤油 みりん
		ひじきサラダ	ひじき ツナ	人参 胡瓜 コーン	三温糖 こめ油	シママース コールスロードレ【たまご 大豆】 醤油 酢
		みかん		みかん		
13 (月)	○	玄米ごはん			米 玄米	
		チキンカレー	鶏肉	人参 玉葱 グリンピース ニンニク 生姜 トマト	じゃが芋 こめ油	カレールー カレー粉 ウスター 鶏だし骨 ローレル粉
		キャベツサラダ		キャベツ 胡瓜 コーン	三温糖	シママース 醤油 フレンチドレ【28品目なし】
		フルーツ和え		パイン缶 みかん缶 もも缶	グラニュー糖	赤ワイン
14 (火)	○	炊き込みごはん	鶏肉 油揚げ【大豆】	人参 ごぼう こんにゃく 切干大根 インゲン	米 麦 こめ油	シママース 醤油 みりん 料理酒 鶏だし骨
		茄子とピーマンの肉みそ炒め	厚揚げ【大豆】 豚ひき肉 大豆	玉葱 ピーマン 生姜	三温糖 こめ油	みそ 醤油 みりん 豆板醤【28品目なし】
		ほうれん草の胡麻和え		ほうれん草 キャベツ 人参	ごま 三温糖	醤油 酢
		みかん		みかん		
15 (水)	○	麦ごはん			米 麦	
		ゆし豆腐	ゆし豆腐	ねぎ		醤油 シママース 粉かつお
		さばの塩焼き	さば			シママース 料理酒
		かわりきんぴら	ちきあぎ【小麦粉 大豆】	ごぼう 人参 こんにゃく 木くらげ ニンニクの芽	じゃが芋 こめ油 三温糖 ごま	醤油 シママース たかの爪
16 (木)	○	食パン			食パン【小麦・乳・大豆】	
		ミネストローネ	鶏肉	人参 玉葱 セロリ キャベツ パセリ ニンニク トマト	パスタ【小麦】こめ油	ケチャップ シママース こしょう みりん 鶏だし骨
		ささみチーズフライ	ささみチーズフライ【乳 小麦 鶏肉 大豆】			
		マカロニサラダ	ツナ	トマト ほうれん草 人参	マカロニ【小麦】三温糖 粉末アーモンド ノンエッグマヨネーズ【大豆】	コールスロードレ【たまご 大豆】シママース こしょう 酢
17 (金)	○	スパゲティナポリタン	鶏肉 ウィンナー【豚肉】	玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム トマト ニンニク	スパゲティ【小麦】オリーブ油 こめ油 三温糖	ケチャップ ウスター シママース こしょう パシル粉
		ガーリックポテトフライ	青のり		じゃが芋 揚げ油	シママース こしょう ガーリック粉
		コールスローサラダ		キャベツ 胡瓜 コーン	三温糖	コールスロードレ【たまご 大豆】シママース 酢
		スナックアーモンド			アーモンド	
20 (月)	○	三食ごはん	鶏ひき肉 大豆 鮭系たまご(別配缶)	人参 たけのこ 椎茸 生姜 からし菜	米 麦 三温糖 小麦 こめ油 小麦	シママース 醤油 みりん
		もずくの味噌汁	もずく 絹ごし豆腐	えのき 小松菜		みそ 粉かつお
		タピオカのフルーツ和え		もも缶 ココナッツミルク	タピオカ グラニュー糖	
21 (火)	○	うちんライス	あさり イカ エビ	人参 玉葱 人参 マッシュルーム ニンニク 生姜	米 麦 こめ油	カレー粉 うちん シママース 醤油
		きびなごのから揚げ	きびなご 青のり粉		かたくり粉 小麦粉 揚げ油	シママース こしょう
		インゲンの胡麻和え		インゲン 大根 人参	三温糖 小麦	焼酎ごまだレッシング【小麦・大豆・小麦】 醤油 酢
22 (水)	○	みかん		みかん		
		ゆかりごはん		シソ	米 麦	塩
		クワリジシ	たまご 豚肉 かまぼこ【小麦 大豆 たまご】	冬瓜 椎茸		シママース 醤油 料理酒 豚だし骨 粉かつお
		彩野菜とミンチカツ	彩野菜とミンチカツ【小麦 大豆 鶏肉 豚肉】	揚げ油		
23 (木)	○	大根とちりめんサラダ	ちりめん 茎わかめ	大根 トマト シークウサー果汁	オリーブ油 三温糖	料理酒 薄口醤油 酢
		バーガーパン				バーガーパン【小麦・乳・大豆】
		クラムチャウダー	あさり 牛乳 スキムミルク【乳】 卵 チーズ【乳】 白たまご	グリーンピース 人参 玉葱	じゃが芋 小麦粉 マーガリン こめ油	シママース こしょう 鶏だし骨 ローレル粉
		ハンバーグのソースかけ	ハンバーグ【小麦 乳 牛肉 大豆 鶏肉】	パイン缶	三温糖 かたくり粉	ケチャップ みそ ウスター
24 (金)	○	キャベツサラダ		キャベツ 胡瓜 コーン	三温糖	シママース 醤油 フレンチドレ【28品目なし】
		冬至ジュース	豚肉 かまぼこ【小麦 大豆】 昆布	椎茸 人参 ねぎ	米 麦 タム【田芋】こめ油	シママース 醤油 料理酒 みりん 豚だし骨
		イカゲソのから揚げ	イカげそ	生姜	小麦粉 かたくり粉 揚げ油	醤油 みりん
		大根のうっちゃん漬		大根	三温糖	シママース うちん 酢
24 (金)	○	みかん		みかん		
		ミートスパゲティ	牛・豚ひき肉 大豆	玉葱 人参 ピーマン エリンギ トマト ニンニク	スパゲティ【小麦】三温糖 こめ油	レタス デザイナーズ ケチャップ 赤ワイン パシル粉
		タンダーチキン	鶏肉 ヨーグルト【乳】	生姜 ニンニク	オリーブ油	ケチャップ カレー粉 シママース こしょう パプリカ粉
		グリーンサラダ		ブロッコリー カリフラワー コーン	じゃが芋 アーモンド	イタリアンドレ【りんご 小麦 大豆】シママース こしょう レモン果汁 酢
		クリスマスケーキ【豆乳 米粉 グラニュー糖 ココア】				

※調味料・調理加工品に関しましては、アレルギー28品目(乳・卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さば・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・まいたけ・もも・やまいも)

りんご・セラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ・アーモンドの表示をしています。

※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回調理に使用しています。

①醤油、薄口醤油は、小麦・大豆を含みます。②酢・特濃酢は、小麦を含みます。③ウスターソースは、大豆・りんごを含みます。④豆腐・豆乳・からし・赤みそ・白みそ・揚げ油は、大豆を含みます。⑤デミグラスソースは、小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉を含みます。⑥カレールウは、小麦・大豆・牛肉・豚肉・りんごを含みます。カレー粉(香料のみ28品目なし)⑦マーガリンは、乳・大豆・豚肉を含みます。⑧枝豆、もやしは大豆が原料となります。⑨ツナは大豆を含みます。⑩オイスターソースにはカキエキスを使用しています。