

# 12月給食だより

★▲●●●●☆▲●●●●☆▲●●●●☆▲●●●●☆▲●●●●

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



◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎

毎月19日は食育の日  
19日は子ども達と  
食卓を囲んで、家庭で  
食事を楽しみましょう！

◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎

献立名	<p>※なご産食材※ 12月の食材</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉・鶏肉・鶏卵</li> <li>葉ねぎ・にら</li> <li>大根・もやし</li> <li>ピーマン・冬瓜</li> <li>からし菜・しめじ</li> <li>パパイヤ・エリンギ</li> <li>ジャンボいんげん</li> </ul> <p>給食では、名護市内や県産、地元食材を中心に活用し、給食提供に努めています。</p>	<p>※県産食材※ 無償提供に感謝</p> <p>今月は名護市友好親善都市の滝川市よりお米の提供がありました。また、県産青果の無償提供の食材も提供しています。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ 滝川米</li> <li>★ 紅芋ペースト</li> <li>★ 紅かりんとう</li> </ul> <p>を活用する予定です。</p> <p>※行事食※ ☆ 冬至の日 ☆ クリスマス</p>	<p>1(水)</p> <p>豆乳 バナナコッタ ひじきシューマイ めんを入れてその上からスープを注いでください</p> <p>牛乳 野菜 みそラーメン</p>	<p>2(木)</p> <p>ステンド ヨーグルト 魚のチーズマヨ 焼き 黒糖パン ドイツ風 ポテトスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>3(金)</p> <p>欠食：あけみお</p> <p>芋かりんとう わかめの 酢の物 麦ごはん すきやき</p> <p>牛乳</p>
	<p>6(月)</p> <p>くだもの イカフライ かぼちゃ サラダ ひじきごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>7(火)</p> <p>ちくわの オープン焼き 小松菜の ごまあえ 麦ごはん 肉じゃが</p> <p>牛乳</p>	<p>8(水)</p> <p>きびなごの うつつん揚げ みかん パンパンジー サラダ 海鮮 焼きそば</p> <p>牛乳</p>	<p>9(木)</p> <p>コールスロー サラダ チリドッグ コッペパン たまご スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>10(金)</p> <p>紅芋 ゆで卵 アンダギー グリーンサラダ 麦ごはん 冬野菜 カレー</p> <p>牛乳</p>
<p>13(月)</p> <p>欠食：大宮小6年</p> <p>厚揚げの お好み焼き 白菜 キムチあえ 五目 たきこみごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>14(火)</p> <p>欠食：大宮小6年</p> <p>ごま菓子 ふりかけ イカとにんにく の芽炒め 麦ごはん ちりむつち 汁</p> <p>牛乳</p>	<p>15(水)</p> <p>もずくの 酢のもの 中華 はるまき 焼きうどん</p> <p>牛乳</p>	<p>16(木)</p> <p>欠食：全幼稚園 大宮5年</p> <p>いちご ゼリー アメパラソテー セサミ トースト コンソメスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>17(金)</p> <p>欠食：大宮5年</p> <p>じゃがいも チーズ チャプチェ 麦ごはん キムチ スープ</p> <p>牛乳</p>	
<p>20(月)</p> <p>こまつなの あえもの 米粉 ドッグ 納豆の かきあげ 滝川めし</p> <p>牛乳</p> <p>友好親善都市 提供</p>	<p>21(火)</p> <p>マカロニ サラダ ハイ! チーズ アジフライ 食パン ライス チャウダー</p> <p>牛乳</p>	<p>22(水)</p> <p>紅芋 スイートポテト イタリアン サラダ 冬野菜とかじきの パスタ</p> <p>牛乳</p>	<p>23(木)</p> <p>欠食：屋部幼稚園</p> <p>青菜の じゃこあえ くだもの いかげその からあげ 冬至 じゅうしい</p> <p>牛乳</p> <p>冬至にちなんだ献立</p>	<p>24(金)</p> <p>クリスマス サラダ ケーキ フィレオ チキン カレーピラフ</p> <p>牛乳</p> <p>クリスマス献立</p>	

**冬休みの食生活**

朝ごはんを食べよう  
朝食を食べると、生活リズムが整います。

おやつを食べるときは、時間と量を考えよう  
グランドや公園で遊ぶと、むしろおやつを食べる原因になります。

ちうすぐ冬休みです。体調をくずさないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠をこころがけましょう。

いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう  
野菜や果物を多く食べると、栄養バランスがよくなります。

地域や家庭に伝わる食文化を知ろう  
卒業生は、日本の伝統行事に熱れる機会が多くなります。

**寒さに負けず、しっかりと手を洗おう!**

冬は、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。こまめに手を洗いましょう。

**正しい手の洗い方を確認しよう**

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲を、のばすように洗う。手のひらの上で、しっかりとこする。
- ③ 指の隙を洗う。
- ④ 清潔なハンカチやタオルで、よく拭く。
- ⑤ 汚物は、ぬじりながら、流水でよく洗う。
- ⑥ 汚れとせっけんも、流水でよく洗い流す。

2021 12月 詳細献立(アレルギー対応用)

屋部学校給食センター

\*お知らせ\* 台風の天候や材料の都合により、献立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。

日/曜日	献立名	3つのグループ			買掛先と使用食材名
		おにも血・肉・骨となる 1・2群(たんぱく質・無塩質)	おにも体の調子を整える 3・4群(ビタミン・無塩質)	おにも力や熱となる 5・6群(炭水化物・脂質)	
1/水	野菜みそラーメン	牛肉 豚肉 なたと(卵 小麦 大豆) 卵みそ	キャベツ 玉ねぎ もやし 長ねぎ コーン	中華めん(小麦 大豆) ごま ごめ油	塩 しょうゆ 豆腐(大豆) だし 粉かつお
	ジャンボひじきシューマイ	シューマイ(小麦 豚肉 鶏肉 大豆)			
	豆乳バナナコッタ	バナナコッタ(卵 乳 大豆 りんご)			
2/木	黒糖パン			黒糖パン(小麦 乳 大豆)	
	ドイツ風ポテトスープ	鶏肉 ウィンナー(豚肉)	人参 玉ねぎ 香ば こんにゃく パセリ	じゃがいも ごめ油	塩 だししょうゆ カレー粉 鶏だし骨
	魚のチーズマヨ焼き ステンドヨーグルト	焼き チーズ(乳) ヨーグルト(乳) 黒豆	ピーマン コーン 黄桃 パイン 洋なし	ノンエッグマヨ(大豆) カウチルゼリー(大豆 もも りんご)	塩 だししょうゆ
3/金	煮ごはん			米 麦	
	すき焼き	牛肉 豆腐	白菜 人参 長ねぎ 厚く切った こんにゃく	三温糖 ごめ油	粉かつお しょうゆ みりん 塩 塩こうじ
	わかめの酢の物 芋かりんとう	ちくわ(大豆) わかめ	きゅうり かぶ 大根 しももん	グラニュー糖	塩 ミツカン酢
6/月	ひじきごはん	鶏肉 ひじき 油揚げ 大豆 しらすぼし	人参 ごぼう しめじ こんにゃく	米 麦 ごめ油	塩 しょうゆ みりん 鶏だし骨
	かぼちゃサラダ	ツナ 鶏卵 チーズ(乳)	きゅうり 玉ねぎ レモン	南瓜 さつまいろ ノンエッグマヨ(大豆) 大豆油	塩 だししょうゆ
	イカフライ	イカフライ(小麦 大豆 鶏肉 せらチン)		大豆油	
7/火	煮ごはん			米 麦	
	肉じゃが	牛肉	玉ねぎ 人参 長ねぎ 絹さや 糸こんにゃく	じゃがいも 三温糖 ごめ油	しょうゆ みりん 塩 粉かつお
	にまつなのごま和え		小松菜 じゃんぱんげんげん 人参 もやし	三温糖 白ごま	しょうゆ ミツカン酢
8/水	らくわのオープン焼き	ちくわ(大豆) チーズ(乳) 加工乳(乳) 糸けずり 揚げ粉(乳)	パセリ	ノンエッグマヨ(大豆)	
	海鮮焼きそば	イカ ไข่ あさり 舞のり 豚肉	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 木くらげ	ごめ油 中華めん(小麦 大豆)	塩 ウスターソース オイスターソース しょうゆ
	パンパッサリサラダ	ささみ(大豆)	パプリカ 人参 きゅうり 黄ピーマン	白ごま ごま油 三温糖	ミツカン酢 しょうゆ ラー油(ごま)
9/木	きびなごのうっちゃん揚げ	きびなご		小麦粉 大豆油 でん粉	塩 だししょうゆ カレー粉 ウッチン粉
	みかん		みかん		
	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
10/金	チリドッグ	豚肉 大豆 ミックスビーンズ ウィンナー(豚肉)	玉ねぎ こんにゃく トマト パセリ粉	ごめ油 三温糖	ウスターソース ケチャップ 中濃ソース チリミックス(小麦 乳 卵) チリパウダー トマトソース(大豆)
	たまごスープ	わかめ 豆腐 鶏卵	冬瓜 人参 しめじ ねぎ	でん粉	塩 だししょうゆ 鶏 鶏だし骨
	コールスローサラダ	ハム(豚 大豆)	キャベツ 人参 きゅうり ピクルス レモン	アーモンド ノンエッグマヨ(大豆) 三温糖	ミツカン酢 塩 だししょうゆ
13/月	煮ごはん			米 麦	
	海鮮カレー	豚肉 白飯ベース	大根 人参 玉ねぎ こんにゃく ブロッコリー こんにゃく 生薬 りんごジュレ(りんご)	じゃがいも さといも バター	カレーフレーク マドラスカレー(小麦 大豆 りんご) チョップ(りんご) 鶏だし骨
	ゆでたまご	鶏卵			
14/火	グリーンサラダ	ひよこ豆 オアシヤキング	きゅうり キャベツ アスパラガス シークワーサー	オリーブ油 三温糖	塩 ミツカン酢 しょうゆ だししょうゆ
	紅芋アツダギー	鶏卵		小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 マーガリン ごま 大豆油 紅芋	
	五目たまごごはん	鶏肉 油揚げ 大豆 昆布	ごぼう 人参 さやいんげん しめじ	米 麦 ごま ごめ油	塩 しょうゆ 鶏だし骨
15/水	白菜のキムチあえ	鶏肉 糸けずり	白菜 人参 もやし 白飯キムチ(大豆 小麦)	三温糖	しょうゆ 塩
	厚揚げのお好み焼き	厚揚げ 舞のり 糸けずり		ノンエッグマヨ(大豆) でん粉	みりん 酒 お好みソース(りんご 大豆 小麦 鶏肉 豚肉)
	煮ごはん			米 麦	
16/木	豚肉ふりかけ	豚肉ふりかけ(アレルギーなし)			
	いかとこんにゃくの芽炒め	いか ちきり(大豆)	人参 ショウガ いんげん こんにゃく こんにゃく	ごめ油 じゃがいも	塩 しょうゆ オイスターソース だししょうゆ
	チリムッチー丼	豚肉 白みそ	大根 人参 椎茸 ごぼう 長ねぎ	さつまいも くずいも	塩 粉かつお
17/金	ごま菓子		レーズン	ごま アーモンド マヨマヨ(せらチン) コーンフレーク マーガリン	
	焼きうどん	牛肉	人参 キャベツ もやし 玉ねぎ きくらげ 小松菜	うどん(小麦) ごめ油 こんにゃく	塩 しょうゆ だししょうゆ 粉かつお
	中華巻き巻き	中華巻き巻き(小麦 大豆 鶏肉 せらチン)		大豆油	
20/月	もずくの酢の物	もずく	きゅうり シークワーサー	三温糖	ミツカン酢 塩 粉かつお
	オレンヂ		オレンヂ		
	セサミトースト			麦(小麦 乳 大豆) マーガリン ごま グラニュー糖	
21/火	アスパラソテー	鶏肉	アスパラガス 人参 もやし しめじ コーン	ごめ油	塩 だししょうゆ カレー粉 しょうゆ
	コンソメスープ	ベーコン(豚肉)	冬瓜 白菜 人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ		鶏だし骨 鶏しょうゆ 塩 だししょうゆ
	いちごゼリー		イチゴゼリー(アレルギーなし)		
22/水	煮ごはん			米 麦	
	チャブチ	豚肉	人参 たら もやし しめじ きくらげ こんにゃく	ごめ油 ごま油 ごま 醤油	しょうゆ みりん 塩 コチュジャン
	キムチスープ	わかめ	かぶ 白菜 マッシュルーム 長ねぎ	ごま油(ごま)	鶏だし骨 鶏しょうゆ 塩 キムチ味(大豆)
23/木	じゃがいもチーズ黒	ベーコン(豚肉)	パセリ	じゃがいも バター	塩 だししょうゆ
	海川めし			米 麦	
	にくみそ	三枚肉(豚肉) 卵みそ 白みそ	しょうが	三温糖 ごま ごめ油	
24/金	納豆かきあげ	納豆(大豆) ちくわ(大豆 小麦 卵) 鶏卵	たまねぎ ごぼう 紅生姜	小麦粉 大豆油	塩
	ごまつなのあえもの	ツナ	小松菜 もやし 人参	ごま 三温糖	ミツカン酢 しょうゆ
	ごめ粉ドッグ	ごめ粉ドッグ(乳 卵 大豆)			
25/土	煮パン			煮パン(小麦 乳 大豆)	
	ハイチーズ	ハイチーズ(乳)			
	ライスチャクダー	鶏肉 あさり レンズ豆 揚げ粉(乳)	玉ねぎ 人参 しめじ	麦 じゃがいも 小麦粉 バター	ホワイトルー(小麦 乳 大豆 牛肉 鶏肉) 塩 だししょうゆ カレー粉 鶏から骨
26/日	アツフライ	アツフライ(小麦 大豆)		大豆油	
	マカロニサラダ	鶏卵 ツナ	人参 きゅうり コーン キャベツ ピクルス	ノンエッグマヨ(大豆) マカロニ(小麦) 三温糖	塩 だししょうゆ
	各野菜とじのピスタ	かじき ツナ のり	玉ねぎ 人参 しめじ さいたまけ ほうれん草 こんにゃく 椎茸	パスタ(小麦) ごめ油 オリーブ油	塩 だししょうゆ めんつゆ(大豆 小麦) 鶏しょうゆ
27/月	紅芋スイートポテト	生クリーム(乳) 脱脂粉乳(乳)		紅いも さつまいろ マーガリン グラニュー糖 アーモンド	ココア
	イタリアンサラダ	いか ひよこめ	大根 ブロッコリー 赤ピーマン きゅうり	三温糖	イタリアンドレッシング(大豆 りんご)
	冬至じょうし	豚肉 昆布 ちきり(大豆)	椎茸 人参 たら	米 麦 田子 ごま ごめ油	塩 しょうゆ 鶏だし骨
28/火	イカガソ	イカガソ		小麦粉 大豆油 でん粉	塩 だししょうゆ
	青果のじゃこあえ	オアシヤキング しらすぼし	小松菜 もやし 人参	三温糖	ミツカン酢 しょうゆ
	くだもの		くだもの(みかん) 予定		
29/水	カレーピラフ	えび 豚肉	人参 玉ねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース	米 麦 バター	塩 だししょうゆ カレー粉 鶏から骨
	フィレオチキン	フィレオチキン(小麦 大豆 鶏肉)			
	カラフルサラダ	ベーコン(豚肉)	赤ピーマン 黄ピーマン ブロッコリー 大根	三温糖	ミツカン酢 フレンチクリーミー 塩
30/木	クリスマスケーキ	フッシュドノエル(たまご 乳 小麦 大豆)			

※調味料・調理加工品に關しは、アレルギー-28品目(卵・小麦・そば・ピーナツ・えび・かに・あわび・いか・いわし・オレンヂ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・おぼろ・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・せらチン・バナナ・ごま・カシューナツ・アーモンド)の表示をしています。 ※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回の調理に使用しています。ご了承ください。

①醤油、漬物油は、小麦・大豆を含みます。②餅・特選餅・ウインピネガーは、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カレー粉は、小麦・大豆・牛肉・豚肉を含みます。⑤豆腐、豆乳、おから・赤みそ・白みそ・麦みそ・甘みそ・油あげ・厚揚げ・揚げ油は、大豆を含みます。⑥デミグラスソースは、小麦・牛肉・大豆・鶏肉・せらチンを含みます。⑦マーガリンは、小麦・大豆・豚肉を含みます。⑧バターは、麦を含みます。⑨枝豆、もやしは大豆が原料となります。⑩ツナは大豆を含みます。⑪ごま油は、ごま・大豆を含みます。⑫マヨネーズは、卵・大豆・りんごを含みます。⑬鶏だし骨は、豚肉・鶏肉を含みます。⑭鶏だし骨は、豚肉を含みます。⑮もずく・あさりのり等の海藻類やしらす等に、いかにえび、かたの殻魚が混入していることがあります。 ※アレルギー表示義務・推奨食材ではありませんが、オイスターソースは、小麦を含みます。