

令和4年

12月

東江学校給食センター

53-2543

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。

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！

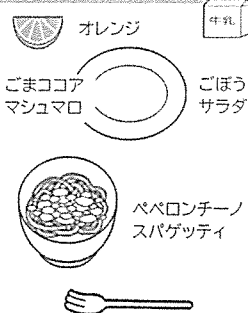
12月の栄養指導目標

寒さに負けない体をつくろう！

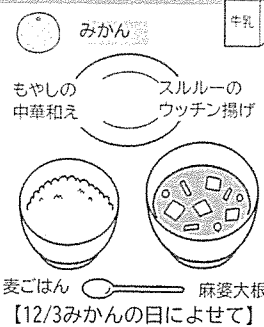
強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかり食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかり摂ることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。



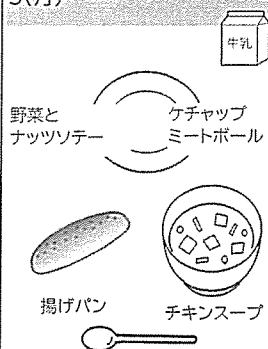
1(木) 久辺中2・3年欠食



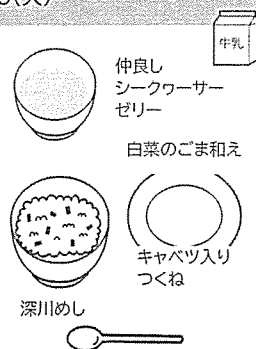
2(金) 久辺中3年欠食



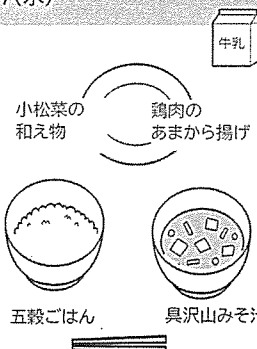
5(月)



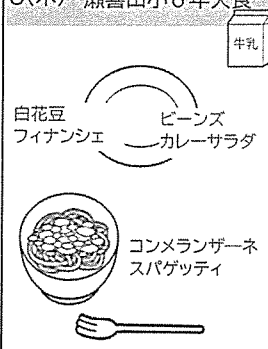
6(火)



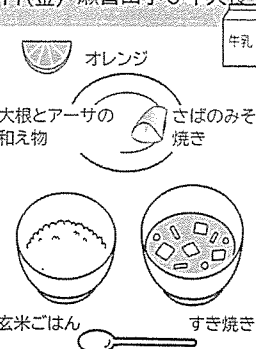
7(水)



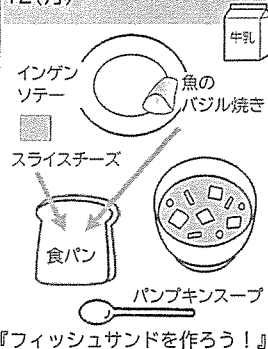
8(木) 瀬喜田小6年欠食



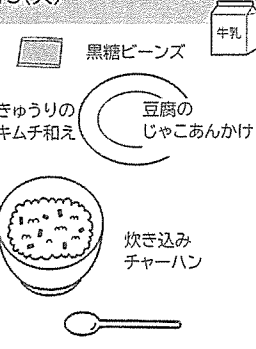
11(金) 瀬喜田小6年欠食



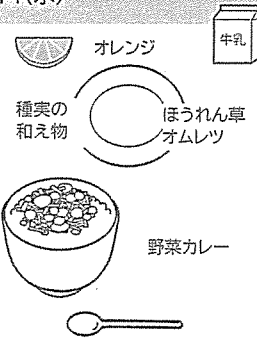
12(月)



13(火)



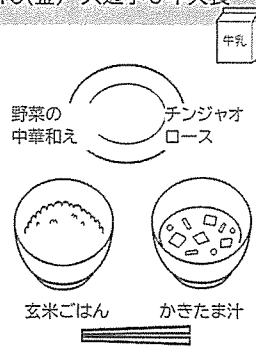
14(水)



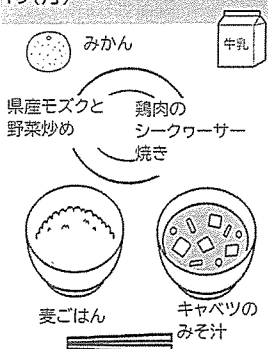
15(木) 久辺小6年欠食



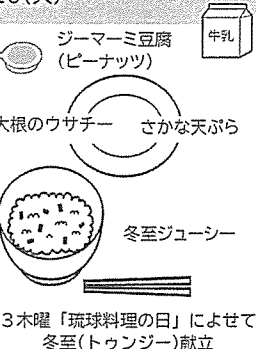
16(金) 久辺小6年欠食



19(月)



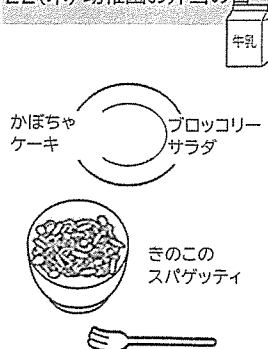
20(火)



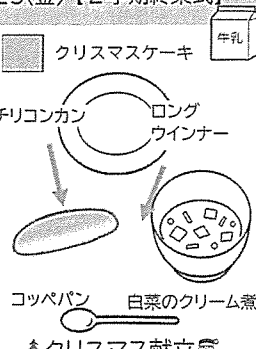
21(水)



22(木) 幼稚園お弁当の日



25(金) 【2学期終業式】



今月のうちなー行事食

20日 冬至献立

冬至をウチナーグチで「トゥンジー」といい、この日あたりから寒さがきびしくなります。沖縄では冬至にご先祖様へ田芋の入った「トゥンジージュシー」をそなえ、家族の健康と繁栄を願ったあと、みんなでいただきます。

朝食はすべての力の源です

朝食をとると脳が活動するよ



毎朝きちんと朝食をとっていますか？ 私たちのからだは、朝食をとることによって、睡眠中に低下した血糖値や体温が上昇して目覚め、活動を始めます。だから、朝食を「時間がない」「食欲がない」といってとらないと、からだはいつまでも寝ぼけたままです。勉強も運動もはかどらず、空腹感から集中力もなくなってしまいます。朝から元気に活動するためには、まず食べること。毎日の健康のために、きちんと朝食をとみましょう！！

学校給食のレシピ公開中

おきレシのページにて、学校給食で提供している地域の特色あるメニューや人気のメニューを随時、更新しています。ぜひ、ご覧になってご家庭でもお試しください。



日 曜 日	献立名	④	⑤	⑥	⑦	⑧
		おもに肉・肉・骨となる 1・2群(たんぱく質・脂質)	おもに体の調子を整える 3・4群(ビタミン・無機質)	おもに力や熱となる 5・6群(炭水化物・脂質)		調味料・だしなど
1 木	ペペロンチーノスパゲッティ	あさり えび いかに 無添加ベーコン(大豆・豚肉)	人参 たまねぎ キャベツ ピーマン にんにく	スパゲッティ(小麦) こめ油 オリーブ油		シママース 白ワイン 醤油
	ごぼうサラダ	鶏肉	ごぼう れんこん きゅうり 人参	ノンエッグマヨネーズ 三連粉		濃い口しょうゆ 特選酢 シママース こしょう
	ごまココアマシュマロ			黒ゴマ アーモンド レーズン くるみ マシュマロゼラチン マーガリン コーンフレーク		ココア
	オレンジ		オレンジ			
2 金	麦ごはん			米 麦		
	麻婆大根	豆腐 豚ひき肉 豚レバー 大豆 あみそ 赤だし(大豆・鶏肉)	大根 たまねぎ 人参 椎茸 にら しょうが にんにく	三連粉 ごま油 こめ油 片栗粉		トウバンジャン 濃い口しょうゆ オイスターソース(大豆・シママース) 粒だし
	スルルーのウチン揚げ	スルルー		小麦粉 片栗粉 揚げ油		ウチン粉 粒だし シママース
	もやしの中草和え	わかめ 鶏卵	もやし きゅうり コーン	三連粉 ごま油 白ごま		濃い口しょうゆ 特選酢
	みかん		みかん			
5 月	揚げパン	小麦粉(小麦)		コッペパン(小麦・乳・大豆) アーモンド 三連粉 揚げ油		
	チキンスープ	鶏肉	小松菜 長ネギ コーン しょうが	醤油 ラー油		粒だし醤油 ローレル葉 淡口醤油 シママース
	グチャップミートボール	グチャップミートボール(大豆・鶏肉・豚肉)				
	野草ソテー	ボロニアソーセージ肉・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・乳	キャベツ 人参 ピーマン しめじ にんにく	こめ油 アーモンド		シママース こしょう 濃い口しょうゆ
6 火	深川めし	あさり わかめ 油揚げ	ごぼう 大根 人参 ねぎ しょうが	米 麦 カルシウム米		料理酒 ウーシバウダー 濃い口しょうゆ シママース みりん風 粒だし
	キャベツ入りつくね	キャベツ入りつくね 鶏肉・豚肉				
	白菜のごま和え		白菜 きゅうり ほうれん草 人参	三連粉 ごま油 すりごま		濃い口しょうゆ
	仲良しシークワーサーゼリー		シークワーサー果汁	グラニュー糖		アガー
7 水	五穀ごはん			米 五穀米		
	貝沢山みそ汁	もずく 豆腐 豚肉 豚くちし 豚肉 あみそ 白みそ	たまねぎ 葱 からし菜			粒だし
	鶏肉のおまから揚げ	鶏肉		片栗粉 揚げ油 三連粉		濃い口しょうゆ みりん風
	小松菜の和え物	ちくわ(大豆)	小松菜 キャベツ 人参 きゅうり シークワーサー果汁	三連粉		淡口醤油 特選酢
8 木	コンメンランサースパゲッティ	鶏ひき肉 豚ひき肉 豚レバー	たまねぎ 人参 セロリ トマト にんにく	スパゲッティ(小麦) オリーブ油 こめ油 三連粉		トマトグチャップ デミグラスソース オイスターソース 赤ワイン こしょう シママース オレガノ パセリ バジル
	白花豆フィナンシェ	白花豆ペースト 粒乳 鶏卵		小麦粉 上新粉 アーモンド 上白糖 無塩バター レーズン		ベーキングパウダー ウーシバウダー
	ビーンズカレーサラダ	ミックスビーンズ 無添加ハム(大豆・豚肉・鶏肉)	キャベツ きゅうり コーン レモン果汁	オリーブ油 三連粉		カレー粉 シママース 濃い口しょうゆ 特選酢
9 金	玄米ごはん			米 玄米		
	ずき焼き	牛肉 豆腐	人参 白菜 長ネギ ほうれん草 赤こんにゃく	三連粉 こめ油		料理酒 濃い口しょうゆ みりん風 粒だし
	さばのみそ焼き	さば あみそ		こめ油 水あめ 三連粉		シママース 料理酒 みりん風
	大根とアサの和え物	たけ アーサ	大根 きゅうり シークワーサー果汁	三連粉		特選酢 淡口醤油
	オレンジ		オレンジ			
12 月	食パン			食パン(小麦・乳・大豆)		
	パンブキンスープ	白花豆ペースト 加工乳 生クリーム(乳)	たまねぎ	かぼちゃ じゃがいも こめ油 小麦粉 無塩バター		シママース こしょう パセリ 粒だし醤油 ローレル葉
	魚のバジル焼き	ほき	にんにく	オリーブ油 こめ油		シママース こしょう 白ワイン バジル イタリアンドレッシング(小麦・大豆・乳・りんご)
	インゲンソテー	ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳)	いんげん 人参 大根 にんにく	こめ油 アーモンド		シママース 濃い口しょうゆ こしょう
	スライスチーズ	スライスチーズ(乳)				
13 火	炊き込みチャーハン	豚肉 無添加ベーコン(大豆・豚肉・乳) えび スクランブルエッグ(卵・乳・大豆)	人参 たまねぎ たけのこ 椎茸 しょうが にんにく	米 麦 カルシウム米 ごま油 こめ油		淡口醤油 ウーシバウダー 料理酒 こしょう シママース
	豆腐のじゃこあんかけ	豆腐 椎茸	グリーンピース	片栗粉 こめ油 三連粉		カレー粉 濃い口しょうゆ 粒だし
	きゅうりのナムチ和え	鶏肉 塩昆布(小麦)	きゅうり ほうれん草 大根			ナムチ(りんご) シママース
	黒糖ビーンズ	黒糖ビーンズ(大豆)				
14 水	麦ごはん			米 麦		
	野菜カレー	豚ひき肉 豚レバー 白花豆ペースト	たまねぎ 人参 ピーマン しめじ トマト しょうが にんにく リゾット(小麦)	こめ油 じゃがいも		シママース カレー(小麦・大豆・乳・りんご) ウスターソース カレー粉 粒だし醤油 ローレル葉
	ほうれん草オムレツ	ほうれん草オムレツ(卵・大豆)				
	樺実の和え物	ちくわ(大豆)	ごぼう きゅうり もやし 人参	三連粉 ノンエッグマヨネーズ アーモンド 白ごま		淡口醤油 シママース
	オレンジ		オレンジ			
15 木	沖縄焼きそば	豚肉 いかに チキアザ(小麦・大豆)	キャベツ 人参 もやし からし菜 木耳 にんにく	沖縄そば(小麦・大豆) こめ油		シママース 濃い口しょうゆ
	スルルーの南蛮漬け	スルルー	たまねぎ ピーマン 人参	小麦粉 片栗粉 揚げ油 三連粉		濃い口しょうゆ 粒だし 醤油 粒だし シママース
	野菜とアーモンド和え	ちくわ(大豆)	キャベツ チンゲン菜 にんにく	ごま油 三連粉 アーモンド		淡口醤油 シママース
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		
16 金	玄米ごはん			米 玄米		
	かきたま汁	鶏卵 わかめ	ほうれん草 えのきだけ	片栗粉		シママース 濃い口しょうゆ 淡口醤油 みりん風 粒だし
	デンジャオソース	牛肉	ピーマン 人参 たけのこ もやし しょうが にんにく	じゃがいも ごま油 片栗粉 三連粉		濃い口しょうゆ 料理酒 オイスターソース(大豆)
	野菜の中草和え		キャベツ きゅうり 小松菜 コーン 人参	三連粉 白ごま ごま油		淡口醤油 特選酢 シママース
19 月	麦ごはん			米 麦		
	キャベツのみそ汁	油揚げ 豚肉 あみそ 白みそ	キャベツ たまねぎ 長ねぎ			粒だし
	鶏肉のシークワーサー焼き	鶏肉	シークワーサー果汁	三連粉		濃い口しょうゆ 料理酒 みりん風
	県産モズクと野菜炒め	もずく 牛肉	にんにくの芽 コーン パプリカ にんにく	醤油 こめ油 ごま油 白ごま 三連粉		料理酒 濃い口しょうゆ みりん風 トウバンジャン
	みかん		みかん			
20 火	冬至ジュシー	豚肉 チキアザ(小麦・大豆) 昆布	こんにゃく 人参 椎茸 椎茸	米 麦 カルシウム米 豆粉 こめ油		シママース 濃い口しょうゆ みりん風 料理酒 粒だし 粒だし ウーシバウダー
	魚天ぷら	ほき 鶏卵		小麦粉 揚げ油		シママース
	大根のウサチー	かにかまぼこ 鶏卵	大根 きゅうり	三連粉		和風ドレッシング(小麦・大豆・りんご) シママース 特選酢
	ジーマーミ豆腐			ジーマーミ豆腐(ピーナッツ・小麦・大豆)		
21 水	三色そばろし	豚ひき肉 鶏ひき肉 豚レバー スクランブルエッグ(卵・乳・大豆)	たけのこ 椎茸 人参 たまねぎ しょうが 小松菜	米 麦 こめ油 ごま油 三連粉		濃い口しょうゆ みりん風 料理酒 シママース
	冬瓜の赤だし汁	もずく 豆腐 粒だし(大豆・鶏肉) あみそ あさり	鶏たまご 冬瓜			料理酒 粒だし
	みかん		みかん			
22 木	きのこのスパゲッティ	無添加ベーコン(大豆・豚肉)	人参 たまねぎ きくらげ しめじ しいたけ 椎茸 にんにく	スパゲッティ(小麦) こめ油 無塩バター		濃い口しょうゆ シママース ホウキフイヨシ(小麦・豚肉・鶏肉) パセリ
	ブロッコリーサラダ	ミックスビーンズ 鶏肉	ブロッコリー きゅうり コーン	アーモンド 三連粉		フレンチドレッシング(小麦) 濃い口しょうゆ 粒だし
	かぼちゃケーキ	鶏卵 豆乳 チーズ(バター・乳)		かぼちゃ 小麦粉 ケーキミックス(小麦・乳) アーモンド 三連粉 無塩バター		ベーキングパウダー ウーシバウダー
23 金	コッペパン			コッペパン(小麦・乳・大豆)		
	白菜のクリーム煮	えび 無添加ベーコン(大豆・豚肉) 加工乳 スキムミルク(乳)	白菜 人参 たまねぎ グリーンピース	こめ油 小麦粉 無塩バター じゃがいも		シママース こしょう 粒だし醤油 ローレル葉 白ワイン
	ロングウインナー	ウインナー(小麦・牛肉・豚肉)				
	チリコンカン	鶏ひき肉 豚ひき肉 豚レバー 大豆 ミックスビーンズ レッドホトトギス	たまねぎ にんにく トマト	三連粉 こめ油		トマトグチャップ デミグラスソース シママース ホウキフイヨシ(小麦・豚肉) アジメダ チリパウダー
	クリスマスケーキ			クリスマスケーキ(小麦・大豆・乳)		

よく使用する調味料のアレルギーの一覧

①醤油、薄口醤油(小麦・大豆) ②酢・特選酢・ワインビネガー(大豆) ③ウスターソース(大豆・りんご) ④カレー粉(小麦・大豆・赤唐・唐辛子) ⑤豆腐・豆乳・おから・あみそ・白みそ・黒みそ・甘口みそ・油揚げ・厚揚げ・大豆油(大豆)
⑥デミグラスソース(小麦・豚肉) ⑦マーガリン(小麦・大豆) ⑧無塩バター(乳) ⑨ごま油(ごま・大豆) ⑩ノンエッグマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし(鶏肉・骨) ⑫豚だし(豚肉)