



12月の予定献立表



学校給食摂取基準
 ○エネルギー 650kcal (小学生)
 ○エネルギー 830kcal (中学生)
 ○たんぱく質 (小中共通)
 摂取エネルギー全体の13~20%
 ○脂質 (小中共通)
 摂取エネルギー全体の20~30%

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

<p>献立名</p>	<p>手洗いを見直そう!</p> <p>新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つつい雑になっていませんか? セッケンをつけて、ていねいに洗うことを心がけましょう。</p> <p>指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!</p> <p>泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。</p> <p>水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましよう。</p>				<p>1(木)</p> <p>豆腐のチリソースがけ みかん パパイアの中華和え 高菜チャーハン</p>	<p>2(金)</p> <p>黒糖きなこむしパン 肉野菜いため 麦ごはん もずく入りかきたま汁</p>
<p>献立名</p>	<p>5(月) ひるぎ 欠食</p> <p>バナナ 小魚ナッツ 肉みそあん ジャージャー麺 ナムル</p>	<p>6(火)</p> <p>きびなごのシークワサーがけ にんにく葉イチー 麦ごはん ヌンクワサー</p>	<p>7(水) 羽地小5年 欠食</p> <p>野菜とささみのサラダ マカロニグラタン はちみつ コッペパン ミネストローネ</p>	<p>8(木) 羽地小5年 羽地幼稚園 欠食</p> <p>ほうれん草のごま和え みかん 高野豆腐のたまごとし 紅いもごはん</p>	<p>9(金) ひるぎ 欠食</p> <p>さばの照り焼き りんご れんこんきんぴら 麦ごはん 飛鳥汁</p>	
<p>献立名</p>	<p>12(月)</p> <p>さつまいもミルクかりんとう ごぼうのごまマヨ和え 焼きうどん</p>	<p>13(火) 稲田小 弁当の日</p> <p>パパイアイチー のり スタミナ納豆 麦ごはん ジャンボおにぎり 魚汁</p>	<p>14(水) ひるぎ8年 欠食</p> <p>ひじきサラダ 魚のピザソース焼き 黒糖パン 白菜のクリームスープ</p>	<p>15(木) ひるぎ8年 欠食</p> <p>ナントゥンスー みかん フータシヤー やふあらジュシー</p> <p>毎月第3木曜日 琉球料理の日</p>	<p>16(金) ひるぎ8年 欠食</p> <p>ほうれん草入り卵焼き みかん もやしの和え物 麦ごはん 芋煮汁</p>	
<p>献立名</p>	<p>19(月)</p> <p>フルーツ白玉 かぼちゃのミートソース煮 ペペロンチーノ</p>	<p>20(火)</p> <p>魚天ぷら ウカライチー 麦ごはん チムシンジ汁</p>	<p>21(水)</p> <p>オレンジ カレーツナポテ ス克蘭ブルエッグ コッペパン セルフサンド 冬瓜のスープ</p>	<p>22(木)</p> <p>いかげそのから揚げ みかん スーナー トゥンジージュシー</p> <p>冬至</p>	<p>23(金)</p> <p>クリスマスケーキ ブロッコリーサラダ 冬野菜カレーライス</p> <p>よいお年を~</p>	

冬休みの食生活について

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!

食べ過ぎに気をつけよう!

日中は体を動かすと、寝つきもよくなります。

おやつは時間を決めて食べよう!

日本の伝統行事に触れる機会にしよう!

お正月の行事食「お雑煮」は全国各地でちがいます。調べてみよう!



沖縄では、冬至のことを「トゥンジー」といいます。この日には「トゥンジージュシー」を作って先祖に供え、家族の健康を祈り、みんなでいただきます。今の時期にとれる、田いもを使うことが特徴です。レシピサイト「おきレシ」で冬至ジュシーのレシピも掲載されていますのでご覧ください♪

QRコードからアクセスできます



令和4年12月 詳細献立表

羽地給食センター
TEL 58-1233

★お知らせ★ 台風等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。その時は、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			の働きと使用食材名
		赤 おもに血・肉・骨となる 1・2群(たんぱく質・無機質)	緑 おもに体の調子を整える 3・4群(ビタミン・無機質)	黄 おもに力や熱となる 5・6群(炭水化物・脂質)	
1 木	高菜チャーハン	とり肉	にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、高菜漬(大豆)、木くらげ	米、麦、ごま油	しょうゆ
	豆腐のチリソースがけ	豆腐	にんにく	小麦粉、でん粉、揚げ油、三温糖	ケチャップ、しょうゆ、チリソース
	パパイアの中華和え	ツナ	パパイア、にんじん、きゅうり、にんにく	三温糖、ごま油、白ごま	しょうゆ、酢
	みかん		みかん		
2 金	麦ごはん			米、麦	
	もすく入りかきたま汁	卵、もすく	冬瓜、えのきだけ、にら	でん粉	しょうゆ、かつおだし
	肉野菜いため	豚肉	にんじん、もやし、キャベツ、ピーマン	こめサラダ油	しょうゆ
	黒糖きなこむしパン	きな粉、加工乳	ウーシパウダー	小麦粉、黒糖、三温糖	ベーキングパウダー
5 月	ジャージャー麺(肉みそあん)	豚ひき肉	玉ねぎ、長ねぎ、木くらげ、たけのこ、にんにく、しょうが	ごま油、三温糖、白すりごま、でん粉	テンメシジャン(小麦 ごま 大豆)、トウバンジャン、チキンブイヨン(鶏肉)
	ジャージャー麺(めん)			中華めん(小麦 大豆)	
	ナムル		にんじん、もやし、ごまつな、にら、にんにく	三温糖、ごま油、白ごま	しょうゆ、酢
	小魚ナッツ	カエリ、けずり節		アーモンド、白ごま、三温糖	しょうゆ、みりん
6 火	バナナ		バナナ		
	麦ごはん			米、麦	
	ヌンクークルー	豚肉、厚揚げ、昆布	三角こんにゃく、大根、にんじん、からしな	三温糖	みりん、しょうゆ、かつおだし
	きびなごのシークワサーがけ	きびなご	ウーシパウダー、シークワサー果汁	でん粉、小麦粉、揚げ油、三温糖	酢
7 水	にんにく葉イリチー	チキアギ、ツナ	にんにく葉、キャベツ、にんじん、こんにゃく	こめサラダ油	しょうゆ
	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
	ミネストローネ	ベーコン(豚肉)、白いんげん豆	にんじん、玉ねぎ、白菜、にんにく、トマト缶	オリーブ油、三温糖	ケチャップ、鶏だし骨
	マカロニグラタン	とり肉、加工乳、チーズ	マッシュルーム、玉ねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース	マカロニ(小麦)、バター、パン粉	チキンブイヨン(鶏肉)、ホワイトルウ(小麦 乳 大豆 牛肉 鶏肉)
8 木	野菜とささみのサラダ	鶏肉	キャベツ、きゅうり、カープチー果汁	卵なしマヨネーズ、三温糖	しょうゆ
	はちみつ			はちみつ	
	紅いもごはん	とり肉	にんじん	米、麦、黒米、紅いも、こめサラダ油	しょうゆ、みりん、料理酒、かつおだし
	高野豆腐のたまごとし	高野豆腐、豚ひき肉、卵	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、あお豆	こめサラダ油、三温糖	しょうゆ、料理酒、みりん、かつおだし
9 金	ほうれん草のごま和え		ほうれん草、もやし	白ごま、三温糖	酢、しょうゆ
	みかん		みかん		
	麦ごはん			米、麦	
	飛鳥汁	鶏肉、油揚げ、白みそ、加工乳	白菜、にんじん、しいたけ、小松菜	じゃがいも	しょうゆ、鶏だし骨
12 月	さばの照り焼き	さば	しょうが	三温糖	しょうゆ、みりん、料理酒
	れんこんきんぴら	豚肉	れんこん、ごぼう、にんじん、こんにゃく	三温糖、こめサラダ油、白ごま	しょうゆ、かつおだし、みりん
	りんご		りんご		
	焼きうどん	厚揚げ、チキアギ	にんじん、キャベツ、長ねぎ、チンゲンサイ、えのきだけ	うどん(小麦)、こめサラダ油	しょうゆ
13 火	ごぼうのごまマヨ和え	ツナ	ごぼう、きゅうり、小松菜	三温糖、卵なしマヨネーズ	しょうゆ、酢
	さつまいもミルクかりんとう	脱脂粉乳		さつまいも、揚げ油、グラニュー糖	
	麦ごはん			米、麦	
	焼きのり	のり			
14 水	スタミナ納豆	ひきわり納豆、鶏ひき肉	玉ねぎ、しょうが、にんにく	ごま油、三温糖	しょうゆ、料理酒、トウバンジャン
	魚汁	赤魚、豆腐、赤みそ、白みそ	白菜、えのきだけ、葉ねぎ、しょうが		料理酒、かつおだし
	パパイアイリチー	チキアギ、豚肉	パパイア、にんじん、からしな	こめサラダ油	しょうゆ
	黒糖パン			黒糖パン(小麦 乳 大豆)	
15 木	白菜のクリームスープ	鶏肉、白花生・白いんげん豆ペースト、加工乳	白菜、小松菜、ブロッコリー	じゃがいも、こめサラダ油、小麦粉、バター	野菜ブイヨン
	魚のピザソース焼き	ホキ、チーズ	ピーマン、玉ねぎ		料理酒、ピザソース(大豆)
	ひじきサラダ	ひじき、ツナ	にんじん、キャベツ、コーン缶	卵なしマヨネーズ	しょうゆ
	やぶあらジュシー	ツナ、もすく	ごまつな、にんじん	米、麦	しょうゆ、かつおだし
16 金	フータジャー	豚肉、卵	からしな、キャベツ、もやし、にんじん、にら	麩、こめサラダ油	しょうゆ
	ナントゥッサー	赤みそ		もち粉、三温糖、ピーナッツバター、白ごま	
	みかん		みかん		
	麦ごはん			米、麦	
19 月	芋煮汁	豚肉	ごぼう、三角こんにゃく、長ねぎ、しめじ	里芋、じゃがいも、三温糖	しょうゆ、料理酒、みりん、かつおだし
	ほうれん草入り卵焼き	卵	しいたけ、ほうれん草	こめサラダ油	
	もやしの和え物		もやし、きゅうり、豆苗	三温糖、白ごま	しょうゆ、酢
	みかん		みかん		
20 火	ベベロンチーノ	ベーコン(豚肉)	にんじん、キャベツ、ごまつな、いんげん、にんにく、たかのつめ	スパゲティ(小麦)、オリーブ油	白ワイン、しょうゆ
	かぼちゃのミートソース煮	豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆	かぼちゃ、玉ねぎ、木くらげ、えのきだけ、にんにく、トマト缶	こめサラダ油、三温糖	ウスターソース、デミグラスソース、ケチャップ
	フルーツ白玉		アロエ、みかん缶、パイナップル、もも缶、レーズン	白玉もち団子	
	麦ごはん			米、麦	
21 水	チムシン汁	豚肉、ぶたレバー、赤みそ、白みそ	島ニンジン、冬瓜、しいたけ、葉ねぎ、にんにく	じゃがいも	かつおだし、豚だし
	魚天ぷら	ホキ、卵		小麦粉、揚げ油	
	ウカライリチー	おから、ツナ、ひじき	白菜、にんじん、ごまつな	こめサラダ油	しょうゆ、かつおだし
	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
22 木	カレーツナポテト	ツナ	キャベツ	じゃがいも、卵なしマヨネーズ	カレー粉
	冬瓜のスープ	ウインナー(豚肉)	にんじん、白菜、カリフラワー、冬瓜		野菜ブイヨン
	スクランブルエッグ	ベーコン(豚肉)、卵	玉ねぎ、パセリ	こめサラダ油	
	オレンジ		オレンジ		
23 金	トゥンジージュシー	昆布、豚肉、白かまぼこ	にんじん、しいたけ、葉ねぎ	米、麦、田舎、こめサラダ油	しょうゆ、かつおだし、豚だし
	いかげそのから揚げ	いかげそ	ウーシパウダー	小麦粉、でん粉、揚げ油	
	スーナー	豆腐、ツナ、白みそ	ニガナ、キャベツ	三温糖	酢、しょうゆ
	みかん		みかん		
23 金	麦ごはん			米、麦	
	冬野菜カレー	とり肉	にんじん、玉ねぎ、れんこん、ほうれん草、白菜、大根、にんにく、ウーシパウダー	じゃがいも、こめサラダ油	カレールウ、デミグラスソース、しょうゆ、ウスターソース、鶏だし骨
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー、キャベツ、コーン缶	塩ドレッシング(大豆 ごま)	
	クリスマスケーキ			チョコレートケーキ(小麦 卵 乳成分 大豆)	

※予定詳細献立表は、食品表示法に定められている28品目のみとなっています。

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・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・ちんご・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、揚げ調理で複数回の調理に使用しています。 ※もやし・枝豆・あお豆の原料は、大豆です。 ※もすく・あおさ・のり等の海藻類や、アサリ等の二枚貝、しらす等の小魚類には、いかにえび・かにの稚魚が混入していることがあります。

《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・特濃酢・ワイルド ③カシューナッツ(大豆・りんご) ④カレールウ(小麦・大豆・牛肉・鶏肉) ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・麦みそ・甘口みそ・油あげ・厚揚げ・大豆油(大豆) ⑥デミグラスソース(小麦・鶏肉) ⑦マーガリン(乳・大豆) ⑧バター(乳) ⑨ごま油(ごま・大豆) ⑩ワイルドマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし骨(鶏肉・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)