



# 12月給食だより



〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

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!

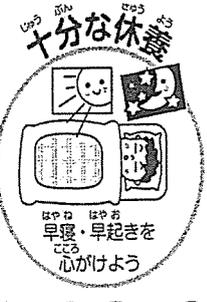
〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

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。

<p><b>献立名</b></p> <p>●● 冬の野菜を食べよう! ●●</p> <p>●しんじょう● 「きんぎょ」ともいうよ。 お肉といっしょに食べる とおいしいよ。</p> <p>●ねぎ● 強いにおいが もりの(ワ)を まよ。芽も ほかほかするよ。</p> <p>●ごぼう● もぐもぐ、よくか んで食べよう。肉や 魚のくさみをけし、 おなかもちつきり するよ。</p> <p>●だいこん● 漬から漬までかこと食べられ、 茎に次かつやく。かぜにまけ ないようにしてくれるよ。</p> <p>●ごまつな● ビタミンだけでなくカルシウ ムもいっぱいふくまれているよ。</p> <p>100個もの真がきつしり。おなべにつけ ものに、しんはいためにも使えるよ。</p>	<p><b>献立名</b></p> <p>密なご産(県産)食材密 12月の食材</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉・鶏肉・鶏卵</li> <li>・冬瓜・葉ねぎ</li> <li>・きゃべつ・もやし</li> <li>・パパイヤ・にら</li> <li>・さゆり・大根</li> <li>・からし菜</li> <li>・鳥みかん</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><b>1 (木)</b></p> <p>こんやく 牛乳 あえ</p> <p>くだもの</p> <p>五目 鶏ごはん</p>	<p><b>2 (金)</b></p> <p>ハンバーグの きのこソース 牛乳</p> <p>花野菜ソテー</p> <p>クラム チャウダー</p> <p>あみパン</p>	
<p><b>5 (月)</b></p> <p>鯖の みそあんかけ 牛乳</p> <p>りんご</p> <p>ほうれん草の 白和え</p> <p>麦ごはん 冬野菜の すまし汁</p>	<p><b>6 (火)</b></p> <p>アーモンド フィッシュ 牛乳</p> <p>鉄分たっぷり 卵焼き</p> <p>スパゲティ ナポリタン</p> <p>あえ ヨーグルト</p>	<p><b>7 (水)</b></p> <p>イカたつぷり 牛乳</p> <p>小判</p> <p>春雨サラダ</p> <p>麦ごはん マーボー 大根</p>	<p><b>8 (木)</b></p> <p>さくさく 牛乳 ヌガー</p> <p>くだもの</p> <p>カレー ピラフ</p> <p>ビーンズ サラダ</p>	<p><b>9 (金)</b></p> <p>イタリアン豆サラダ 牛乳</p> <p>きなこ 揚げパン</p> <p>ポトフ</p>
<p><b>12 (月)</b></p> <p>チョコくるみ 牛乳 ケーキ</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>ごはん ハヤシライス</p>	<p><b>13 (火)</b></p> <p>くだもの バンバンジー 牛乳 サラダ</p> <p>ジャンボ 餃子</p> <p>中華海鮮 焼きそば</p>	<p><b>14 (水)</b></p> <p>手作り アガラサー 牛乳</p> <p>もずくの ウサチー</p> <p>アэндانسー</p> <p>麦ごはん ヌンクグー</p>	<p><b>15 (木)</b></p> <p>揚げ 牛乳 春巻き</p> <p>かむかむ ナムル</p> <p>キムチ たきこみごはん</p>	<p><b>16 (金)</b> コールスロー 牛乳</p> <p>サラダ</p> <p>スライス チーズ アジフライ</p> <p>バーガーパン ABCスープ</p>
<p><b>19 (月)</b></p> <p>子持ちししゃも 牛乳 フライ</p> <p>野菜のごまあえ</p> <p>あわごはん 冬瓜のカレー煮</p>	<p><b>20 (火)</b></p> <p>ガルバンゾー 牛乳 サラダ</p> <p>くだもの</p> <p>ポテトの チーズ煮</p> <p>和風きのこ スパゲティ</p>	<p><b>21 (水)</b></p> <p>中華ポテト 牛乳</p> <p>中華丼(具)</p> <p>麦ごはん キムチチゲ スープ</p>	<p><b>22 (木)</b></p> <p>魚の みそマヨ焼き 牛乳</p> <p>みかん</p> <p>大根の 梅じゃこあえ</p> <p>くふあ じゅーレー</p> <p>冬至にちなんで</p>	<p><b>23 (金)</b> チキンの 牛乳 パングル焼き</p> <p>クリスマス ケーキ クリスマス ソテー</p> <p>なかよしパン ブラウン シチュー</p> <p>クリスマスにちなんで</p>

**風邪に負けない体をつくらう!**

いよいよ今年も最後のひと月となりました。木枯らしが吹き、身が縮む  
ような寒い日でも、子どもたちは元気いっぱい! 一方で、風邪気味の人  
もだんだんと増えてきているようです。風邪を予防するには、外から帰っ  
てきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と  
十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。



2022 12月詳細献立 産部学校給食センター

\*お知らせ\* 食器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 月 曜 日	献立名	う ろ ぐ る ー プ			調味料・だしなど
		おにぎり・肉・魚となる 1・2群 (たんぱく質・脂質)	おにぎりの具となる 3・4群 (ビタミン・鉄質)	おしゆりや卵となる 5・6群 (炭水化物・糖質)	
1 月	五目雑炊	鶏肉 塩漬 鶏皮 大豆	こんにん こんにん 椎茸 人参	＊ 菜 油	醤油 シママース 鶏 だし
	ぎせい豆腐	豆腐 椎茸 鶏肉	こんにん 椎茸 こんにん	ごめ油 三菜油	醤油 シママース
	こんにんちやくあえ	イカダリ ひじき	こんにんちやく こんにん 小松菜	アーモンド ノンエッグマヨ	醤油
2 月	くだもの		くだもの		
	あみパン			あみパン (小麦・乳・大豆)	
	クラムチャウダー	煮干し ベーコン (肉・大豆) 白飯 白ピー 五目雑炊 豆腐 (大豆) 鶏肉 椎茸	たまねぎ こんにん パセリ	じゃがいも ごめ油 小豆粉 マーガリン	油 シママース だし
	ハンバーグの葱のこーすあけ	ハンバーグ (肉・乳・大豆)	マッシュルーム しめじ えのび	三菜油 だし	クチャップ デミグラスソース ウスターソース
5 月	花野菜ソテー	ベーコン (肉・大豆)	ブロッコリー カリフラワー こんにん たまねぎ コーン こんにん	ごめ油	醤油 シママース だし
	煮こぼ			＊ 菜 油	
	煮野菜のすまし汁	豚肉 厚揚げ	椎茸 大根 こんにん こんにんちやく こんにん 長ねぎ		醤油 シママース だし
	鯖のみそあんかけ	さば 煮みそ	しょうが	三菜油 だし	醤油 かりん 酒
	ほうれん草の白和え	豆腐 ツナ魚 (大豆) 白ごま	ほうれん草 小松菜 きくらげ こんにん	三菜油 ごま だし	酢
6 月	くだもの		くだもの		
	スリッパ・アボリタン	ウィンナー (肉)	たまねぎ こんにん エリンギ マッシュルーム ビーマン こんにん トマト	スリッパ (小麦) オリーブ油 三菜油	シママース クチャップ ウスターソース だし
	焼きたつぷり焼肉	豚肉 ひじき しらす	椎茸 こんにん たまねぎ ほうれん草	ごめ油	シママース だし
	ヨーグルトあえ	ヨーグルト (乳)	バナナ 梨 パイナップル ぶどう		
7 月	アーモンドフィッシュ	アーモンドフィッシュ (小麦・アーモンド)			
	煮こぼ			＊ 菜 油	
	マーボー大根	豆腐 豚肉 豚皮 大豆たんぱく (大豆) 煮みそ	大根 たまねぎ こんにん 椎茸 きくらげ だしのこ こんにん	ごめ油 だし	テンメンジャン (小麦・大豆) オイスターソース 豆腐 醤油 シママース
8 月	イカたつぷり小炒	イカたつぷり小炒 (小麦・大豆)			
	香煎サラダ	オーシャンキング 中巻くらげ (肉・小麦・大豆・ごま)	こんにん ちやし きくらげ きくらげ	醤油 三菜油 だし	醤油 酢 シママース
	カレーピラフ	豚肉 大豆	こんにん たまねぎ きくらげ マッシュルーム コーン グリンピース こんにん	＊ 菜 油	カレー粉 カレー粉 シママース だし
	ピーンズサラダ	ミックスピーンズ ハム (肉・乳・大豆)	きくらげ きくらげ コーン	ノンエッグマヨ 三菜油	酢 シママース だし
9 月	きくらげさけ		レーズン ミックスドライフルーツ	マッシュルーム (小麦) バター アーモンド グラニュー糖 コーンフレーク	シママース
	くだもの		くだもの		
	おはこ	煮干し (大豆) 鶏肉 椎茸	こんにん ちやし きくらげ きくらげ	醤油 アーモンド 醤油 三菜油	
	ポトフ	豆腐 ウィンナー (肉)	こんにん 大根 たまねぎ きくらげ しめじ ブロッコリー	ごめ油 じゃがいも	醤油 シママース だし
	イタリアンサラダ	いか ひよこ豆	パプリカ 豚皮 マヨネーズ	イタリアンドレッシング (大豆・りんご) 三菜油	シママース
12 月	くだもの		くだもの		
	ハヤシライス	牛肉 白飯 白ピー	たまねぎ こんにん マッシュルーム ビーマン トマト こんにん プ レーツ	ごめ油 じゃがいも 小豆粉 マーガリン 三菜油	ハヤシ粉 (小麦・大豆・乳) デミグラスソース ウスターソース シママース だし
	グリーンサラダ	ひよこ豆 オーシャンキング	きくらげ きくらげ アスパラ シークワーサー果汁	オリーブ油 三菜油	酢 醤油
	チョコくるみケーキ	焼肉 焼肉	クッキーパウダー	ポドラーキミックス (小麦・乳・大豆) マーガリン 三菜油 くるみ チョコチップ (乳・大豆) 砂糖	ビュッココア
13 月	中華海鮮焼きそば	豚肉 いか えび あさり 鶏肉	きくらげ たまねぎ こんにん ちやし きくらげ	ごめ油 中華の素 (小麦・大豆)	醤油 オイスターソース ウスターソース シママース だし
	ジャンボ餃子	ジャンボ餃子 (小麦・大豆・乳)			
	パンパンソーラダ	鶏皮 きくらげ	白飯 こんにん きくらげ ちやし	ごま 三菜油 だし	醤油 酢 シママース 豆腐
14 月	くだもの		くだもの		
	煮こぼ			＊ 菜 油	
	スンドゥブ	豚肉 厚揚げ ナスチカラポコ (肉・大豆) 豆腐	大根 こんにん こんにんちやく 椎茸 からし	ごめ油 三菜油	醤油 かりん シママース だし
	もずくのつた	もずく オーシャンキング	きくらげ 豆腐 シークワーサー果汁	三菜油	醤油 酢 シママース ちくわのたれ (小麦・大豆)
15 月	アンダナス	豚肉 煮みそ 白みそ	しょうが	ごま 三菜油 だし	
	手作りアガラソー	鶏皮		小麦粉 鶏皮粉 醤油 グラニュー糖	ベーキングパウダー 醤油
	キムチ入りたけこみごはん	豚肉	白飯キムチ (小麦) こんにん たまねぎ きくらげ だしのこ 椎茸 ちやし しょうが	＊ 菜 油	パプリカ粉 醤油 キムチ (小麦・大豆) シママース だし
16 月	揚げ餅	揚げ餅 (小麦・ごま・大豆・乳) 大豆油			
	かむかむナムル	鶏皮 ミックス	ゆず こんにん ちやし きくらげ	ごま 三菜油 醤油ドレッシング (小麦・ごま・大豆・乳)	シママース
	くだもの		くだもの		
	バーガーパン			バーガーパン (小麦・乳・大豆)	
18 月	ABCスープ	豆腐 ウィンナー (肉) レッドキャベツ	たまねぎ こんにん ブロッコリー トマト こんにん	ABCパウロニ (小麦) じゃがいも ごめ油 三菜油	醤油 シママース だし
	アジフライ	アジフライ (小麦) 大豆油			
	スライスチーズ	チーズ (乳)			
	コールスーラダ	ハム (肉・乳・大豆)	きくらげ こんにん きくらげ 人参	アーモンド ノンエッグマヨ 三菜油	酢 シママース だし
20 月	あみこぼ			＊ 菜 油	
	煮干しのカレー	豚肉 鶏皮 (肉・大豆・乳) 厚揚げ	椎茸 こんにん 椎茸 こんにん	じゃがいも ごめ油 だし	カレー粉 カレー粉 油 シママース 醤油 だし
	子供らしめもフライ	しらす チキチ (大豆) 揚げ芋	きくらげ きくらげ ちやし こんにん	ごま 三菜油 だし	酢 醤油 シママース
21 月	煮干しの家あえ				
	炊飯器の炊き込みごはん	豚肉	白飯キムチ (小麦) こんにん たまねぎ きくらげ だしのこ 椎茸 ちやし しょうが	＊ 菜 油	パプリカ粉 醤油 キムチ (小麦・大豆) シママース だし
	揚げ餅	揚げ餅 (小麦・ごま・大豆・乳) 大豆油			
	かむかむナムル	鶏皮 ミックス	ゆず こんにん ちやし きくらげ	ごま 三菜油 醤油ドレッシング (小麦・ごま・大豆・乳)	シママース
	くだもの		くだもの		
22 月	バーガーパン			バーガーパン (小麦・乳・大豆)	
	ABCスープ	豆腐 ウィンナー (肉) レッドキャベツ	たまねぎ こんにん ブロッコリー トマト こんにん	ABCパウロニ (小麦) じゃがいも ごめ油 三菜油	醤油 シママース だし
	アジフライ	アジフライ (小麦) 大豆油			
	スライスチーズ	チーズ (乳)			
23 月	コールスーラダ	ハム (肉・乳・大豆)	きくらげ こんにん きくらげ 人参	アーモンド ノンエッグマヨ 三菜油	酢 シママース だし
	あみこぼ			＊ 菜 油	
	キムチチヂグスープ	豚肉 豆腐 白みそ	白飯キムチ (小麦) こんにん 大根 こんにんちやく 椎茸 こんにん	ごめ油	テンメンジャン (小麦・大豆) 醤油 キムチ (小麦・大豆) だし
24 月	中華餃子 (肉)	豚肉 えび あさり いか うすめの粉	白飯 こんにん たまねぎ きくらげ しょうが	ごめ油 三菜油 だし	油 醤油 オイスターソース シママース だし
	中華ポテト	中華ポテト 醤油			
	くだもの		くだもの		
	くらめしゅー	豚肉 大豆 チキチ (大豆) 豆腐	こんにん こんにん こんにんちやく 椎茸 長ねぎ	＊ 菜 油	醤油 酢 シママース だし
25 月	煮干しの家あえ	しらす 煮みそ 白みそ		ノンエッグマヨ	油 シママース
	大根の揚げごぼあえ	しらす 揚げ芋	大根 こんにん きくらげ 小松菜 揚げ豆腐	三菜油 だし	揚げ油 (りんご) 醤油 酢 シママース
	みかん		みかん		
	くだもの		くだもの		
26 月	炊飯器の炊き込みごはん	豚肉	白飯キムチ (小麦) こんにん 大根 こんにんちやく 椎茸 こんにん	＊ 菜 油	パプリカ粉 醤油 キムチ (小麦・大豆) シママース だし
	ブラウンスチュー	牛肉 白飯 白ピー 白飯 白ピー	たまねぎ こんにん しめじ ビーマン トマト こんにん	じゃがいも ごめ油 小豆粉 マーガリン	デミグラスソース ウスターソース シママース だし
	チキンのパサリ焼き	鶏肉	こんにん パサリ粉 パサリ粉	オリーブ油	シママース だし
27 月	クリスマスソテー	ベーコン (肉・大豆)	ブロッコリー たまねぎ 豚皮 マーガリン コーン こんにん	ごめ油	醤油 シママース だし
	クリスマスケーキ	クリスマスケーキ (小麦・乳・大豆)			

\*予定詳細献立表は、食品表示法に定められている**28食品**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・いわし・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・豚肉・鶏肉・まぐろ・しらす・まいたけ・しいたけ・りんご・せりふ・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、揚げ調理や複数回の調理に使用しています。 ※もやし・枝豆・お豆の原料は、大豆です。 ※しらす・おぼろ・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、**しらす**の表示が義務づけられています。  
 (よく使用する調味料の原材料の一覧)  
 ①醤油、②酒、③みそ(小麦・大豆) ④酢、⑤特濃酢、⑥ワインビネガー(小麦) ⑦ウスターソース(小麦・大豆) ⑧カレー粉(小麦・大豆・乳・大豆) ⑨豆油、⑩菜油、⑪からし、⑫赤みそ、⑬白みそ、⑭黒みそ、⑮揚げ油、⑯大豆油(大豆)  
 ⑰デミグラスソース(小麦・大豆) ⑱マーガリン(小麦・大豆) ⑲卵(乳) ⑳ごめ油(ごま・大豆) ㉑ノンエッグマヨネーズ(大豆) ㉒鶏皮(鶏皮) ㉓揚げ油(大豆)