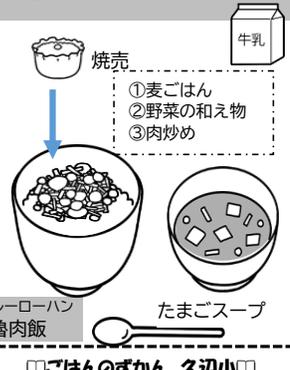
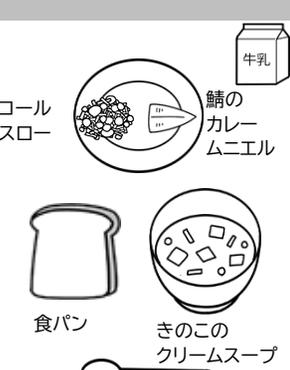
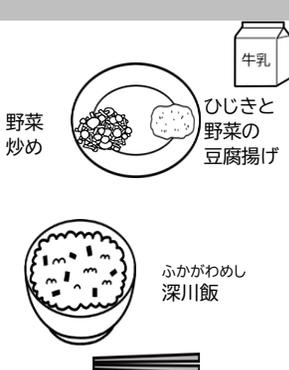
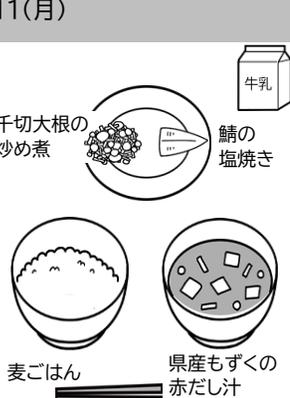
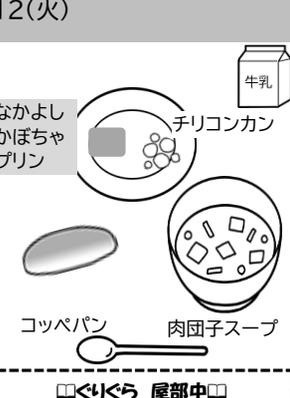
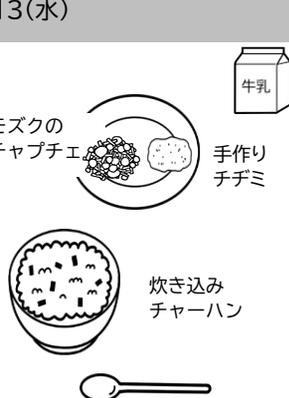
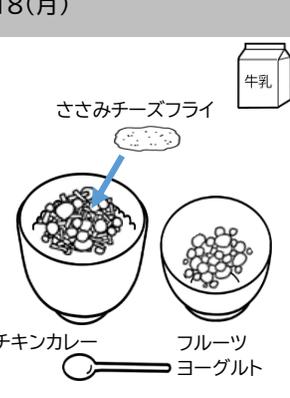
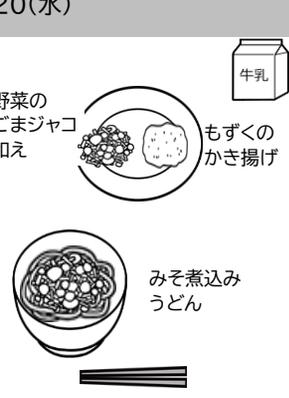
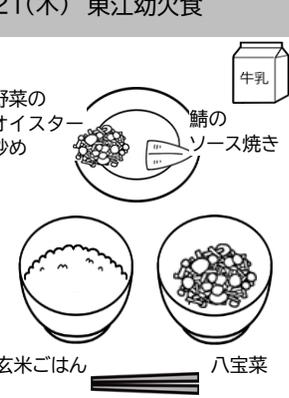


# 12月 こんだてひょう

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                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 12月名護市産食材                                                                            |                                                                                                |                                                                                                                                            |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| こ<br>ん<br>だ<br>て                                                                    | <p><b>寒さに負けない体をつくろう！</b></p> <p>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とることが大切です。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。</p>  |                                                                                      | <p>豚肉 鶏肉 豆腐<br/>卵 きゅうり 厚揚げ<br/>島ミカン なら 冬瓜<br/>シークワサー果汁</p> <p>学校給食は<br/>地産地消に<br/>取り組んでいます</p> |                                                                                                                                            |  |
|                                                                                     | 1(金) 久辺中3年欠食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |                                                                                                |                                                                                                                                            |  |
|                                                                                     | 4(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5(火)                                                                                 | 6(水)                                                                                           | 7(木) 瀬喜田小5・6年<br>久辺小1・2年欠食                                                                                                                 |  |
|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |             |                                                        |  |
|                                                                                     | 8(金) 瀬喜田小5・6年欠食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                |                                                                                                                                            |  |
| 11(月)                                                                               | 12(火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 13(水)                                                                                | 14(木)                                                                                          | 15(金)                                                                                                                                      |  |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |           |                                                       |  |
| 18(月)                                                                               | 19(火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 20(水)                                                                                | 21(木) 東江幼欠食                                                                                    | 22(金)                                                                                                                                      |  |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |           |                                                       |  |
| 25(月)                                                                               | <p><b>朝食はすべての力の源です</b></p> <p>朝食をとると脳が活動するよ</p> <p>おはよう!</p> <p>毎朝きちんと朝食をとっていますか？ 私たちのからだは脳は、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、からだは頭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！！</p>                                                                                |                                                                                      |                                                                                                | <p>今月のうちな一行事食<br/>22日 冬至献立</p> <p>冬至をウチナーグチで「トウンジー」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「トウンジージュシー」をそなえ、家族の健康と繁栄を願ったあと、みんないただきます。</p> |  |

2023 12月 詳細献立

東江学校給食センター

★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<br>/<br>曜<br>日 | 献立名           | 3つのグループ                            |                                         |                            | の働きと使用食材名                                                   |          |
|------------------|---------------|------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------|----------|
|                  |               | おにも血・肉・骨となる<br>1・2群(たんぱく質・無機質)     | おにも体の調子を整える<br>3・4群(ビタミン・無機質)           | おにも力や熱となる<br>5・6群(炭水化物・脂質) |                                                             | 調味料・だしなど |
| 1<br>/<br>金      | ペペロンチーノスパゲッティ | あさり いか 無添加ペーコン(大豆・豚肉)              | 人参 たまねぎ キャベツ ビーマン にんにく                  | スパゲッティ(小麦) こめ油             | シママース ホワイト 唐辛子                                              |          |
|                  | 男爵コロッケ        | 男爵コロッケ(小麦・卵・乳・牛肉・大豆) 揚げ油           |                                         |                            |                                                             |          |
|                  | 野菜のマヨサラダ      | ツナ                                 | 切干大根 きゅうり コーン レモン果汁                     | 三温糖 ノンエッグマヨネーズ             | シママース こしょう 粒マスタード(小麦)                                       |          |
|                  | オレンジ          | オレンジ                               |                                         |                            |                                                             |          |
| 4<br>/<br>月      | ルーローハン        | 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆                       | たけのこ 椎茸 たまねぎ 長ネギ しょうが にんにく 小松菜 キャベツ 人参  | 米 玄米 こめ油 三温糖 片栗粉 白ごま ごま油   | 料理酒 濃口醤油 オイスターソース(大豆)                                       |          |
|                  | たまごスープ        | 鶏卵 あさり 豆腐                          | 白菜 ほうれん草 しょうが                           | ごま油                        | 料理酒 シママース 薄口醤油 みりん風 鶏だし骨                                    |          |
|                  | 焼売            | 焼売(小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉)                  |                                         |                            |                                                             |          |
| 5<br>/<br>火      | 食パン           | 食パン(小麦・乳・大豆)                       |                                         |                            |                                                             |          |
|                  | きのこのクリームスープ   | 鶏肉 スkimミルク(乳)                      | たまねぎ 人参 マッシュルーム                         | じゃがいも 小麦粉 マーガリン            | シママース こしょう 豚だし骨                                             |          |
|                  | 鱈のカレームニエル     | 鱈                                  | 小麦粉 片栗粉 こめ油                             |                            |                                                             |          |
|                  | コールスロー        | キャベツ 人参 きゅうり コーン レモン果汁             |                                         | オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ 三温糖       | 特濃酢 シママース こしょう                                              |          |
| 6<br>/<br>水      | 深川飯           | 鶏肉 あさり 大豆                          | ごぼう 人参 椎茸 ねぎ しょうが                       | 米 麦 こめ油                    | 料理酒 濃口醤油 シママース みりん風 鰹節                                      |          |
|                  | ひじきと野菜の豆腐揚げ   | ひじきと野菜の豆腐揚げ(卵・小麦・大豆)               |                                         |                            |                                                             |          |
|                  | 野菜炒め          | 厚揚げ                                | もやし 人参 キャベツ にら にんにく                     | こめ油                        | シママース 濃口醤油                                                  |          |
| 7<br>/<br>木      | あわごはん         | 米 あわ                               |                                         |                            |                                                             |          |
|                  | 豆腐のお好みソースかけ   | 豆腐 青のり 糸揚げ                         | こめ油 片栗粉                                 |                            |                                                             |          |
|                  | 肉じゃが          | 豚肉                                 | 人参 たまねぎ 糸こんにゃく いんげん                     | じゃがいも 三温糖 こめ油              | 濃口醤油 みりん風 料理酒 鰹節                                            |          |
|                  | 茎わかめの和え物      | かに風味かまぼこ 茎わかめ                      | 大根 きゅうり しょうが                            | 春雨 白ごま 三温糖 ごま油             | 薄口醤油 特濃酢                                                    |          |
| 8<br>/<br>金      | キムチ焼きうどん      | 豚肉 ちくわ(大豆) 油揚げ                     | たまねぎ 人参 ほうれん草 椎茸 白菜 白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば) | うどん(小麦) こめ油                | キムチ味(りんご) 濃口醤油 シママース みりん風                                   |          |
|                  | もやしの中華和え      | もやし 小松菜 人参 にんにく                    |                                         |                            |                                                             |          |
|                  | 中華ポテト         | 中華ポテト                              |                                         |                            |                                                             |          |
| 11<br>/<br>月     | 麦ごはん          | 米 麦                                |                                         |                            |                                                             |          |
|                  | もずくの赤だし汁      | モスク あさり 豆腐 赤だし(大豆・鶏肉) 赤みそ          | ねぎ 冬瓜                                   | 料理酒                        | 鰹節                                                          |          |
|                  | 鱈の塩焼き         | 鱈                                  | しょうが                                    | こめ油                        | シママース 料理酒                                                   |          |
|                  | 千切大根の炒め煮      | 豚肉 チキアキ 細切昆布 油揚げ                   | 切干大根 人参 にら                              | こめ油                        | 鰹節 濃口醤油 みりん風 料理酒                                            |          |
| 12<br>/<br>火     | コッペパン         | コッペパン(小麦・乳・大豆)                     |                                         |                            |                                                             |          |
|                  | 春雨スープ         | 肉団子(小麦・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆) わかめ            | たまねぎ しめじ ほうれん草                          | 春雨 ごま油                     | シママース 薄口醤油 こしょう 鶏だし骨                                        |          |
|                  | チリコンカン        | 鶏ひき肉 豚ひき肉 豚レバー レッドキドニー 大豆 ミックスピーンズ | たまねぎ にんにく トマト                           | こめ油 三温糖                    | 赤ワイン ナツメグ チリパウダー ケチャップ デミグラスソース(小麦・鶏肉) シママース ホークブイヨン(豚肉・鶏肉) |          |
|                  | なかよしかぼちゃプリン   | 牛乳 生クリーム(乳)                        | かぼちゃ グラニュー糖                             |                            |                                                             |          |
| 13<br>/<br>水     | 炊き込みチャーハン     | 鶏肉 スクラブルエッグ(卵・小麦・大豆)               | 人参 たまねぎ たけのこ 椎茸 しょうが にんにく               | 米 麦 こめ油 ごま油                | 薄口醤油 料理酒 こしょう                                               |          |
|                  | 手作りチヂミ        | 鶏卵 チーズ                             | ねぎ たまねぎ 人参 白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば)          | 小麦粉 タピオカ粉 ごま油 三温糖 白ごま      | 濃口醤油 穀物酢 コチュジャン                                             |          |
|                  | モスクのチャプチェ     | モスク 豚肉                             | にんにくの芽 たけのこ ビーマン にんにく                   | 春雨 こめ油 ごま油 三温糖             | 料理酒 濃口醤油 みりん風 トウハンジャン                                       |          |
| 14<br>/<br>木     | 五穀ごはん         | 米 五穀米                              |                                         |                            |                                                             |          |
|                  | 根菜汁           | 豆腐                                 | 大根 長ネギ ごぼう 椎茸 しょうが こんにゃく                | シママース 薄口醤油 みりん風 料理酒 鰹節     |                                                             |          |
|                  | 鶏肉の甘からだれ      | 鶏肉                                 | 三温糖                                     |                            |                                                             |          |
|                  | キャベツとひき肉炒め    | 豚ひき肉 鶏ひき肉 油揚げ 赤みそ                  | キャベツ 人参 たまねぎ ビーマン しょうが にんにく             | こめ油 三温糖                    | シママース 七味唐辛子                                                 |          |
| 15<br>/<br>金     | ボンゴレスパゲッティ    | あさり いか 無添加ペーコン(大豆・豚肉)              | 人参 たまねぎ たけのこ 椎茸 しょうが にんにく               | スパゲッティ(小麦) こめ油 マーガリン       | シママース ホワイト 薄口醤油 こしょう ホークブイヨン(豚肉・鶏肉)                         |          |
|                  | さつま芋入りオムレツ    | 鶏卵 レッドキドニー                         | かぼちゃ さつまいも こめ油                          |                            |                                                             |          |
|                  | コブナツサラダ       | ブロッコリー カリフラワー きゅうり コーン             |                                         | アーモンド                      | シママース コブナツサラダドレッシング(卵・乳・大豆)                                 |          |
|                  | バナナ           | バナナ                                |                                         |                            |                                                             |          |
| 18<br>/<br>月     | 野菜カレー         | 鶏肉 大豆 白豆ペースト                       | たまねぎ 人参 トマト しょうが にんにく リンゴピューレ           | 米 麦 じゃがいも こめ油              | シママース カレーパウダー(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) ウスターソース カレー粉 豚だし骨                |          |
|                  | 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)              |                                         |                            |                                                             |          |
|                  | フルーツヨーグルト     | ヨーグルト(乳)                           | バナナ みかん 黄桃 パイン                          |                            |                                                             |          |
| 19<br>/<br>火     | 食パン           | 食パン(小麦・乳・大豆)                       |                                         |                            |                                                             |          |
|                  | ミネストローネ       | 鶏肉 ミックスピーンズ                        | たまねぎ 人参 キャベツ しめじ トマト にんにく               | こめ油                        | シママース こしょう オレガノ 鶏だし骨                                        |          |
|                  | ハンバーグ         | ハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉)                    |                                         |                            |                                                             |          |
|                  | ポテトソテー        | ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳)                  | コーン ビーマン パプリカ にんにく                      | じゃがいも こめ油                  | シママース こしょう                                                  |          |
| 20<br>/<br>水     | みそ煮込みうどん      | 鶏肉 チキアキ 油揚げ 赤みそ 赤だし(大豆・鶏肉)         | 白菜 人参 長ネギ ほうれん草 椎茸                      | うどん(小麦) 三温糖                | シママース 濃口醤油 みりん風 料理酒 鰹節                                      |          |
|                  | モスクのかき揚げ      | ツナ もずく 鶏卵                          | 人参 たまねぎ にら                              | かぼちゃ 小麦粉 揚げ油               | シママース                                                       |          |
|                  | 野菜のごまジャコ和え    | チリメン                               | キャベツ きゅうり 小松菜 コーン                       | ごま油 三温糖 白ごま                | 薄口醤油 特濃酢 シママース                                              |          |
| 21<br>/<br>木     | 玄米ごはん         | 米 玄米                               |                                         |                            |                                                             |          |
|                  | 鱈のソース焼き       | 鱈                                  | しょうが                                    | こめ油 三温糖                    | シママース 料理酒 みりん風 濃口醤油 ウスターソース                                 |          |
|                  | 八宝菜           | イカ うずらの卵 厚揚げ 豚肉                    | たけのこ たまねぎ 白菜 人参 しめじ 木耳 しょうが             | こめ油 ごま油 片栗粉                | 中華ベース八宝菜(小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉) 料理酒 濃口醤油 シママース ホークブイヨン(豚肉・鶏肉)      |          |
|                  | 野菜のオイスター炒め    | 豚ひき肉 油揚げ                           | キャベツ ビーマン 人参 たまねぎ しょうが にんにく             | こめ油 三温糖 ごま油 片栗粉            | シママース オイスターソース(大豆) 濃口醤油 料理酒                                 |          |
| 22<br>/<br>金     | クワフェージュシー     | 鶏肉 チキアキ 昆布                         | こんにゃく 人参 ねぎ 椎茸                          | 米 麦 こめ油                    | シママース 濃口醤油 みりん風 料理酒 鰹節 豚だし骨                                 |          |
|                  | 小魚の磯辺揚げ       | スプラット 青のり                          | 小麦粉 片栗粉 揚げ油                             |                            |                                                             |          |
|                  | 大根の和え物        | かに風味かまぼこ 寒天                        | 大根 きゅうり                                 | 三温糖                        | 和風ドレッシング(小麦・大豆・りんご) シママース 特濃酢                               |          |
|                  | 島ミカン          | 島ミカン                               |                                         |                            |                                                             |          |
| 25<br>/<br>月     | ツナライス         | ツナ あさり 大豆                          | 人参 たまねぎ グリンピース コーン しょうが                 | 米 麦 こめ油                    | 白ワイン シママース こしょう 鶏だし骨                                        |          |
|                  | 野菜ソテー         | ホロニアソーセージ(卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・乳)         | たまねぎ ブロッコリー 人参 いんげん                     | こめ油                        | シママース こしょう 濃口醤油                                             |          |
|                  | チョコケーキ        | 鶏卵 牛乳                              | 小麦粉 ケーキミックス(小麦・乳) グラニュー糖 マーガリン チョコチップ   |                            |                                                             |          |

《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・ワインビネガー(小麦) ③ウスターソース(大豆・りんご) ④カレーフレーク(小麦・大豆・牛肉・鶏肉) ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・まよみそ・甘みそ・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鶏だし骨(鶏肉・骨) ⑫豚だし骨(豚肉)