

# 12月 こんだてひょう



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！



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。

|                  |  |       |                            |  |       |
|------------------|--|-------|----------------------------|--|-------|
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 2(月)   | 3(火)  | 4(水)                       | 5(木)   | 6(金)  |
|                  | 9(月)   | 10(火) | 11(水)                      | 12(木)  | 13(金) |
|                  | 16(月)  | 17(火) | 18(水)                      | 19(木) 欠食：東江幼   | 20(金) |
|                  | 23(月)  | 24(火) | 25(水) 《2学期終業式》             | 今月のうちな一行事食<br><b>23日 冬至献立</b><br><br>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いった「トゥンジー ジューシー」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。 |       |
|                  | <b>12月名護市産食材</b><br><br>豚肉 鶏肉 豆腐<br>卵 厚揚げ 豆乳<br>島ミカン にとら<br>ねぎ 冬瓜 きゅうり |       | 学校給食は<br>地産地消に<br>取り組んでいます |  |       |

## 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。

**た** 食べすぎに気を  
つけよう

**の** 飲み物は甘くない  
ものをえらぼう！

**し** しっかり手を洗って  
食事をしよう

**い** 1日3食  
規則正しく食べよう

**ふ** 冬が旬の  
食べ物をとろう

**ゆ** ゆっくりよく噛んで  
食べよう

**や** やさいを  
たっぷり食べよう

**す** すずんでお家の人の  
お手伝いを  
しよう

**み** みんなで食卓を囲む  
機会をつくろう

**を** おやつは時間と  
量を決めよう

—以上のことを心がけて、  
楽しい冬休みを  
お過ごしください。

2024年 12月 詳細献立表

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>月<br>日  | 献立名         | 3つのグループの働きと使用食材名                                |   |  |   |
|--------------|-------------|---|---|--|---|
|              |             | おもに肉・魚・骨となる<br>1-2群(たんぱく質・無機質)                  | おもに体の調子を整える<br>3-4群(ビタミン・無機質)                               | おもに力や熱となる<br>5-6群(炭水化物・脂質)                 | 調味料・だしなど  |
| 2<br>/<br>月  | 中華おこわ       | 豚肉 チリメン   | 椎茸 人参 たけのこ<br>たまねぎ いんげん しょうが                                | 米 もち米 麦 ごま油 こめ油                            | シママース 濃口醤油 みりん風 料理酒<br>豚だし骨                               |
|              | 豆腐の野菜あんかけ   | 豆腐  | 白菜 人参 えのき しょうが  | 三温糖 片栗粉                                    | 濃口醤油 みりん風   |
|              | チンジャオロースー   | 牛肉  | ピーマン 人参 たまねぎ もやし<br>たけのこ しょうが にんにく                          | じゃがいも 三温糖 ごま油 片栗粉                          | 濃口醤油 料理酒 オイスターソース(大豆)                                     |
| 3<br>/<br>火  | 黒糖パン        |   |   | 黒糖パン(小麦・乳・大豆)                              |   |
|              | 雑穀スープ       | 五種豆と五穀(大豆)<br>無添加ベーコン(大豆・豚肉)                    | 小松菜 白菜 たまねぎ 人参<br>セロリ しょうが                                  | 押麦 こめ油 ごま油                                 | シママース こしょう 薄口醤油 豚だし骨                                      |
|              | 鶏肉のマーマレード焼き | 鶏肉  |   | マーマレードジャム                                  | シママース 薄口醤油 みりん風 白ワイン                                      |
|              | ツナボテサラダ     | ツナ(大豆)  | きゅうり たまねぎ<br>コーン ピクルス                                       | ノンエッグマヨネーズ じゃがいも<br>三温糖 白すりごま              | シママース こしょう 特濃酢  |
| 4<br>/<br>水  | 玄米ごはん       |   |   | 米 玄米                                       |   |
|              | さばのソース焼き    | さば  | しょうが  | 三温糖  | シママース 料理酒 みりん風<br>濃口醤油 ウスターソース                            |
|              | 豆腐とえびのうま煮   | 豆腐 えび 鶏肉  | 人参 たまねぎ 白菜 ほうれん草<br>椎茸 しょうが にんにく                            | こめ油 片栗粉                                    | 料理酒 シママース みりん風 濃口醤油<br>オイスターソース(大豆) チキンブイオン(鶏肉)           |
|              | ひじきふりかけ     | ひじき チリメン  |   | 三温糖  | 料理酒 みりん風 濃口醤油   |
|              | みかん         |   | みかん   |  |   |
| 5<br>/<br>木  | きのこスパゲッティ   | 無添加ベーコン(大豆・豚肉)                                  | 人参 たまねぎ 木耳 まいたけ<br>椎茸 キャベツ にんにく                             | スパゲッティ(小麦) こめ油                             | シママース 濃口醤油<br>ポークブイオン(鶏肉・豚肉) パセリ                          |
|              | 厚揚げサラダ      | 厚揚げ ツナ(大豆) 糸けすり                                 | キャベツ きゅうり 人参  | 白ごま  | 塩ドレッシング(大豆・ごま) 薄口醤油                                       |
|              | キャロットナッツケーキ | 卵 加工乳(乳)  | 人参  | 小麦粉 ケーキミックス(小麦)<br>三温糖 アーモンド<br>マーガリン レーズン | ベーキングパウダー   |
| 6<br>/<br>金  | 麦ごはん        |   |   | 米 麦  |   |
|              | イナムドゥチ      | 豚肉 カステラカマボコ<br>厚揚げ 甘白みそ                         | 椎茸 こんにゃく  |  | 豚だし 鰹節  |
|              | 麩イリチー       | 卵 チキアギ 豚肉                                       | もやし 人参 キャベツ   | 麩(小麦・大豆) こめ油                               | シママース 濃口醤油  |
| 9<br>/<br>月  | シーフードピラフ    | 鶏肉 いか あさり えび                                    | コーン たまねぎ 人参<br>グリーンピース マッシュルーム<br>しょうが にんにく                 | 米 麦 こめ油                                    | 白ワイン シママース こしょう 薄口醤油<br>みりん風 鶏だし骨                         |
|              | 洋風たまごやき     | 卵 無添加ベーコン(大豆・豚肉)                                | 彩り野菜mix   | かぼちゃ さつまいも こめ油                             | シママース こしょう 料理酒  |
|              | 野菜ソテー       | ツナ(大豆)  | フロクコリー いんげん キャベツ<br>たまねぎ 人参                                 | こめ油  | シママース こしょう 濃口醤油   |
| 10<br>/<br>火 | オレンジ        |   | オレンジ  |  |   |
|              | 玄米ごはん       |   |   | 米 玄米                                       |   |
|              | 家常豆腐        | 豚肉 厚揚げ  | 人参 たまねぎ 椎茸 長ネギ<br>小松菜 たけのこ 木耳<br>しょうが にんにく                  | こめ油 ごま油 片栗粉                                | 濃口醤油 オイスターソース(大豆) シママース<br>こしょう ポークブイオン(鶏肉・豚肉)            |
|              | 春雨の中華和え     | 鶏糸卵(卵)<br>無添加ハム(大豆・豚肉・鶏肉)                       | もやし きゅうり  | 春雨 三温糖 ごま油 白ごま                             | シママース 濃口醤油 特濃酢  |
| 11<br>/<br>水 | ミニ肉まん       | ミニ肉まん(小麦・大豆・豚肉・ごま)                              |   |  |   |
|              | コッパン        |   |   | コッパン(小麦・乳・大豆)                              |   |
|              | さばのトマトソース焼き | さば  | しょうが たまねぎ トマト にんにく  | こめ油  | シママース こしょう 料理酒  |
|              | ミートボールチャウダー | ミートボール(小麦・牛肉・豚肉・鶏<br>肉・大豆) 鶏肉 加工乳(乳)<br>白花豆ペースト | 人参 たまねぎ セロリ   | じゃがいも さつまいも<br>マーガリン 小麦粉                   | シママース こしょう 鶏だし骨   |
| 12<br>/<br>木 | シークワサーサラダ   | 無添加ハム(大豆・豚肉・鶏肉)                                 | キャベツ きゅうり 大根 コーン<br>シークワサー果汁                                | オリーブ油 三温糖                                  | 特濃酢 こしょう シママース  |
|              | 焼きうどん       | 豚肉 油揚げ チキアギ<br>青のり 糸けすり                         | 椎茸 人参 たまねぎ キャベツ<br>白菜 ほうれん草 しょうが                            | うどん(小麦) こめ油                                | 料理酒 濃口醤油 みりん風 シママース                                       |
|              | 野菜コロッケ      | 野菜コロッケ(小麦・大豆) 揚げ油                               |   |  |   |
| 13<br>/<br>金 | キャベツのジャコ和え  | チリメン  | キャベツ きゅうり 小松菜 コーン   | ごま油 三温糖                                    | 薄口醤油 特濃酢 シママース  |
|              | あわごはん       |   |   | 米 あわ                                       |   |
|              | 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)                            |   |  |   |
| 16<br>/<br>月 | 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  |
|              | 莖わかめの和え物    | かに風味かまぼこ 莖わかめ                                   | 大根 きゅうり しょうが  | 春雨 三温糖 白ごま ごま油                             | 薄口醤油 特濃酢  |
|              | キムタクチャーハン   | 豚肉 スクランブルエッグ(卵・小麦・大豆)                           | 白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば)<br>たくあん 人参 たけのこ 椎茸<br>グリーンピース しょうが にんにく | 米 麦 ごま油 こめ油                                | 薄口醤油 料理酒 シママース こしょう<br>豚だし骨                               |
|              | 豆腐のきのこあんかけ  | 豆腐  | えのき 人参 小松菜 しょうが   | 三温糖 片栗粉                                    | 薄口醤油 みりん風 中華スープ(鶏肉・豚肉)                                    |
| 17<br>/<br>火 | キャベツとひき肉炒め  | 牛ひき肉 豚ひき肉 油揚げ 赤みそ                               | キャベツ 人参 たまねぎ ピーマン<br>しょうが にんにく                              | 三温糖 こめ油                                    | シママース 七味唐辛子(ごま)   |
|              | 麦ごはん        |   |   | 米 麦  |   |
|              | 中華丼         | えび 豚肉 厚揚げ                                       | たけのこ たまねぎ 白菜 人参<br>チンゲン菜 木耳 しょうが                            | こめ油 ごま油 片栗粉                                | 料理酒 濃口醤油 シママース<br>ポークブイオン(鶏肉・豚肉)<br>八宝菜の素(小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉) |
| 18<br>/<br>水 | チキンスープ      | 鶏肉  | 小松菜 たまねぎ 長ネギ コーン<br>しょうが                                    | 春雨 ラー油(ごま)                                 | 薄口醤油 シママース 鶏だし骨   |
|              | マラーカオ       | スキムミルク(乳) 卵<br>白花豆ペースト                          |   | 小麦粉 黒糖 こめ油                                 | ウーロン茶 薄口醤油 ベーキングパウダー                                      |
|              | コッパン        |   |   | コッパン(小麦・乳・大豆)                              |   |
| 19<br>/<br>木 | 魚のアーモンド焼き   | ハサ(魚)   | にんにく  | ノンエッグマヨネーズ<br>アーモンド オリーブ油                  | シママース こしょう 白ワイン   |
|              | ABCスープ      | 無添加ベーコン(大豆・豚肉)<br>鶏肉 ミックスビーンズ                   | たまねぎ 人参 セロリ キャベツ<br>しめじ トマト にんにく                            | オリーブ油 マカロニABC(小麦)                          | シママース こしょう オレガノ 鶏だし骨                                      |
|              | コブサラダ       |   | フロクコリー カリフラワー<br>きゅうり 人参 コーン                                |  | コブサラダドレッシング(卵・乳・大豆) シママース                                 |
| 20<br>/<br>金 | 味噌煮込みうどん    | 鶏肉 チキアギ 油揚げ<br>赤みそ 赤だし(大豆・鶏肉)                   | 白菜 人参 長ネギ ほうれん草<br>椎茸 しょうが                                  | うどん(小麦) 三温糖                                | 濃口醤油 みりん風 料理酒 シママース 鰹節                                    |
|              | モズクのかき揚げ    | ツナ(大豆) もずく 卵                                    | 人参 たまねぎ たら  | かぼちゃ 小麦粉 揚げ油                               | シママース   |
|              | 野菜の納豆和え     | ひきわり納豆(大豆・小麦) 糸けすり                              | ほうれん草 もやし 人参  | 白ごま  | 濃口醤油 粒マスタード(小麦)   |
| 23<br>/<br>月 | 麦ごはん        |   |   | 米 麦  |   |
|              | 冬野菜カレー      | 豚ひき肉 豚レバー 大豆<br>白花豆ペースト                         | たまねぎ 人参 しょうが にんにく<br>トマト リンゴピューレ                            | じゃがいも かぼちゃ こめ油                             | シママース カレールー(小麦・牛肉・鶏肉・大豆)<br>ウスターソース カレー粉 鶏だし骨 赤ワイン        |
|              | ほうれん草オムレツ   | ほうれん草オムレツ(卵・大豆)                                 |   |  |   |
|              | フルーツポンチ     |   | バナナ アロエ みかん 黄桃<br>パイナップル シークワサー果汁                           | グラニュー糖                                     |   |
| 24<br>/<br>火 | トゥンジージュシー   | 豚肉 チキアギ   | こんにゃく 人参 ねぎ 椎茸  | 米 麦 田手 こめ油                                 | シママース 濃口醤油 みりん風 料理酒<br>鰹節 豚だし骨                            |
|              | 小魚のシークワサーかけ | スプラット   | シークワサー果汁  | 小麦粉 片栗粉 揚げ油 三温糖                            | シママース 穀物酢   |
|              | クープイリチー     | 豚肉 昆布 赤カマボコ                                     | 切干大根 人参   | 三温糖 こめ油                                    | 濃口醤油 料理酒 みりん風 豚だし骨 鰹節                                     |
|              | 島ミカン        |   | 島ミカン  |  |   |
| 25<br>/<br>水 | 麦ごはん        |   |   | 米 麦  |   |
|              | さばの塩焼き      | さば  | しょうが  |  | シママース 料理酒   |
|              | シブインブシー     | 豚肉 厚揚げ 昆布<br>白みそ 赤みそ 糸けすり                       | 冬瓜 人参 小松菜<br>こんにゃく 椎茸                                       | こめ油 三温糖                                    | みりん風 濃口醤油 ポークブイオン(鶏肉・豚肉)                                  |
| 25<br>/<br>水 | 白菜のごま和え     | ちくわ(大豆)   | 白菜 きゅうり ほうれん草 人参  | 三温糖 ごま油 白すりごま                              | 濃口醤油  |
|              | バーガーパン      |   |   | バーガーパン(小麦・乳・大豆)                            |   |
|              | 白菜スープ       | 無添加ベーコン(大豆・豚肉)                                  | 小松菜 白菜 たまねぎ 人参<br>セロリ しょうが                                  | こめ油 ごま油                                    | シママース こしょう 薄口醤油 豚だし骨                                      |
|              | とうふ入りミートローフ | 豆腐 豆乳 大豆<br>牛ひき肉 豚ひき肉 卵                         | たまねぎ  | パン粉(小麦) 三温糖                                | ナツメグ シママース こしょう<br>ケチャップ ウスターソース                          |
| カラフルサラダ      |             | キャベツ レッドキャベツ<br>きゅうり 人参 コーン                     | オリーブ油 三温糖   | リンゴ酢(りんご) 薄口醤油 シママース                       |   |
| クリスマスケーキ     |             |   |   | クリスマスケーキ(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(乳・卵・小麦・そば・ピーナツ・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・鮭・さば・大豆・鶏肉・豚肉・松茸・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・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ます。 ※もやし・えだまめ・あお豆の原料は大豆です。 ※もずく・あおさ・りの等の海藻類や、あさり等の二枚貝、しらす等の小魚には、いかにえびかにの椎茸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一覧》  
 ①醤油・薄口醤油(小麦・大豆) ②酢(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・豚肉) ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・麦みそ・甘口白みそ・油揚げ(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ノンエッグマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし骨(鶏肉・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)