



12月給食だより



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!



風邪に負けない体をつくろう!

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。

手洗い・うがい

食事の前やトイレの後の手洗いも忘れずに

栄養バランスのよい食事

野菜もしっかり食べよう

十分な休養

早寝・早起きを心がけよう

適度な運動

外で元気に体を動かそう

密なご産(県産)食材 12月の食材

- ・豚肉・鶏肉・鶏卵
- ・冬瓜・葉ねぎ
- ・きゃべつ・もやし
- ・パパイヤ・にら
- ・きゅうり・大根
- ・からし菜
- ・島みかん

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>2 (月)</p> りんご 牛乳 ひき肉 カレー 麦ごはん 白菜サラダ	<p>3 (火)</p> 冬瓜のキムチ あえ 牛乳 焼きうどん 中華はるまき	<p>4 (水)</p> コールスローサラダ 牛乳 コッペパン たまごスープ 卵ドッグ	<p>5 (木)</p> ミニゼリー (国産レモン) 牛乳 かぼちゃ サラダ ひじき ごはん イカフライ	<p>6 (金)</p> フルーツ 牛乳 白玉 麦ごはん おでん
---	--	--	--	---

<p>9 (月)</p> 穀物ふりかけ 牛乳 パパイヤ ココア チャンプルー フレーク 麦ごはん とん汁	<p>10 (火)</p> じゃがそばろ煮 牛乳 もずく ぞうすい バナナケーキ	<p>11 (水)</p> 魚のチーズ マヨ焼き 牛乳 ナタデココ ヨーグルト 黒糖パン ライス チャウダー	<p>12 (木)</p> きびなごの甘辛揚げ 牛乳 海鮮 焼きそば パンパンジー サラダ	<p>13 (金)</p> チャプチェ ジョア 牛乳 もも缶 麦ごはん キムチ スープ
--	---	--	--	---

<p>16 (月)</p> ちくわの磯部揚げ 牛乳 筑前煮 麦ごはん ゆし豆腐	<p>17 (火)</p> ほうれん草のごま和え 牛乳 五目ごはん 豆腐のお好み焼き	<p>18 (水)</p> <p>欠食: 大北幼</p> メンチカツ 牛乳 パイヤサラダ なかよしパン ブラウンシチュー	<p>19 (木)</p> フルーツゼリー 牛乳 ナポリタン プロッコリー スパゲッテー サラダ	<p>20 (金)</p> 青菜のじゃこあえ 牛乳 くふあ 野菜コロッケ じゅーしー
--	--	---	---	---

23 (月)

 きゅうりのツナ和え
牛乳
親子煮
麦ごはん アーサのみそ汁

24 (火)

欠食: 名護幼

 イカ入りたまご焼き
牛乳
キムチ チャーハン
春雨の和え物

25 (水)

 クリスマスケーキ
牛乳
タコライス
麦ごはん タコスミート
野菜サラダ チーズ
ふわふわスープ

クリスマスにちなんで

冬の野菜を食べよう!

●しゅんぎく●
「きくな」ともいうよ。お肉といっしょに食べるとおいしいよ。

●はくさい●
100まいもの葉がぎっしり。おなべにつけて、しんはいためものにも使えるよ。

●ねぎ●
強いにおいがもりもりパワーを生むよ。豚もほかほかするよ。

●だいこん●
根から葉まで丸ごと食べられ、冬に大かつやく。かぜにまけないようにしてくれるよ。

2024 12月詳細献立 **名護学校給食センター**
 ★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/曜日	献立名	9つのグループ			調味料・だしなど
		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)	
2/月	麦ごはん			米 麦	
	ひき肉カレー	豚肉	人参 玉ねぎ グリンピース にんにく 生姜	じゃがいも ごま油 薄力粉(小麦)	カレーフレーク カレー粉 ウスターソース 豚だし骨
	白菜のごまあえ	ツナ わかめ のり	白菜 人参 もやし	ごま油 三温糖	酢 しょうゆ
	りんご		りんご		
3/火	焼うどん	豚肉 かまぼこ	きゃべつ 人参 玉ねぎ ほうれん草 長ネギ	うどん(小麦) ごま油 三温糖	塩 しょうゆ みりん 酒
	中華はるまき	中華はるまき(小麦 ごま 大豆 鶏肉) 大豆油			
	冬瓜のキムチあえ	昆布	冬瓜 きゅうり 人参	三温糖	キムチ味(りんご 大豆) しょうゆ
4/水	コッパン			コッパン(小麦 乳 大豆)	
	チリドッグ	豚肉 牛肉 大豆	玉ねぎ にんにく トマト	三温糖 ごま油	赤ワイン カレーフレーク パプリカ粉 ウスターソース 塩 こしょう 豚だし骨
	たまごスープ	たまご 大豆の華	白菜 ほうれん草	かたくり粉	塩 しょうゆ 豚だし骨
	コールスローサラダ		きゃべつ きゅうり 小松菜 コーン	三温糖	コールスロードレッシング 塩 酢
5/木	ひじきごはん	豚肉 ひじき 大豆 油揚げ(大豆)	人参 しめじ ねぎ	米 麦 ごま油	塩 しょうゆ 酒 花かつお
	かぼちゃサラダ		きゅうり コーン	じゃがいも かぼちゃ アーモンド ノンエッグマヨ 三温糖	塩 こしょう マスタード
	イカフライ	イカフライ(小麦 いか 大豆) 大豆油			
	ミニレモンゼリー	ミニレモンゼリー			
6/金	麦ごはん			米 麦	
	おでん	とびうおボール 昆布 ちくわ(大豆) 厚揚げ(大豆) がんも(大豆)	大根 こんにゃく	じゃがいも	花かつお しょうゆ みりん 酒 塩
	フルーツ白玉	黒豆	パイン缶 みかん缶 黄桃(もも)	カラフル缶子 グラニュー糖	
9/月	麦ごはん			米 麦	
	とん汁	豚肉 みそ	人参 ごぼう ねぎ しいたけ こんにゃく	じゃがいも ごま油	花かつお 豚だし骨
	ハワイヤチャンプルー	豚肉 厚揚げ(大豆) ひじき	ハワイヤ 人参 にら きゃべつ	ごま油	塩 こしょう しょうゆ オイスターソース みりん 花かつお
	動物ふりかけ	動物ふりかけ			
10/火	ココアフレーク			ココナッツオイル マシュマロ(ゼラチン) ごま マーガリン アーモンド フレーク	ココア
	もずくそうずい	もずく ツナ缶(大豆) みそ	人参 小松菜 ねぎ	米 麦 ごま油	塩 しょうゆ 花かつお
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉	玉ねぎ 人参 いんげん 生姜	じゃが芋 ごま油 三温糖 かたくり粉	しょうゆ みりん 花かつお
11/水	バナナケーキ	たまご 牛乳	バナナ	ケーキミックス(乳 小麦) 薄力粉(小麦) グラニュー糖 マーガリン	ベーキングパウダー 塩
	黒糖パン			黒糖(小麦 乳 大豆)	
	魚のチーズマヨ焼き	シルバー魚 豆乳(大豆) チーズ(乳) おから(大豆)	人参 コーン グリンピース	ノンエッグマヨ	塩 こしょう マスタード
	ライスチャウダー	鶏肉 あさり レンズ豆 脱脂粉乳(乳)	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ	麦 じゃがいも 薄力粉(小麦) マーガリン	ホワイトフレーク(小麦 乳 大豆 鶏肉 牛肉) 塩 こしょう カレー粉
12/木	ナタデココヨーグルト	ヨーグルト(乳)	パイン缶 フルーツカクテル(もも)	ナタデココ グラニュー糖	
	海鮮焼きそば	豚肉 いか えび	生姜 竹の子 人参 白菜 木くらげ イングン	中華めん(小麦 大豆) ごま油 ごま油	酒 しょうゆ オイスターソース
	ハンパシサラダ	ささみチャンク(鶏肉) わかめ	きゅうり もやし 人参	ごま ごまドレッシング(小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン)	塩
	きびなごの甘辛揚げ	きびなご	にんにく 生姜	かたくり粉 大豆油	塩 こしょう しょうゆ みりん
13/金	ジョア	ジョア(乳)			
	麦ごはん			米 麦	
	キムチスープ	鶏肉 あさり みそ	冬瓜 白菜 長ネギ しめじ しょうが	三温糖	しょうゆ 塩 豚だし骨 甜面醬(小麦 大豆)
	チャプチェ	豚肉	玉ねぎ ビーマン 人参 木くらげ しいたけ 生姜	春雨 三温糖 ごま油 ごま油	豆板醤(大豆) オイスターソース しょうゆ 塩
16/月	麦ごはん			米 麦	
	ゆし豆腐	ゆし豆腐(大豆) アーサ			しょうゆ 塩 花かつお
	筑前煮	鶏肉	竹の子 れんこん 大根 人参 小松菜 こんにゃく しいたけ	三温糖	しょうゆ みりん 酒 塩 花かつお キムチ味(りんご 大豆)
	ちくわの磯部揚げ	たまご ちくわ(小麦) 青のり		薄力粉(小麦) 大豆油	塩 こしょう
17/火	五目ご飯	豚肉 油揚げ(大豆)	人参 ごぼう あお豆	米 麦 ごま油	しょうゆ みりん 塩 花かつお
	豆腐のお好み焼き	豆腐(大豆) 青のり おかか		三温糖 かたくり粉	中濃ソース みりん ウスターソース
	ほうれん草のごまあえ		ほうれん草 きゃべつ 人参	ごま 三温糖	しょうゆ 酢
18/水	なかよしパン			なかよしパン(小麦 乳 大豆)	
	ブラウنشチュー	牛肉	人参 しめじ グリンピース にんにく トマト	じゃがいも マーガリン 薄力粉(小麦)	デミグラスソース ウスターソース 塩 こしょう 鶏だし骨
	メンチカツ	メンチカツ(小麦 乳 牛肉 ゼラチン 大豆 鶏肉) 大豆油			
19/木	ハワイヤサラダ	ハム(豚肉) 鶏肉 大豆	ハワイヤ 大根 シーフウサー	三温糖	タンカンドレッシング(小麦 大豆 ゼラチン) しょうゆ
	ナポリタン	鶏肉 フィンナー(豚肉)	玉ねぎ 人参 ビーマン マッシュルーム トマト パプリカ にんにく	パスタ(小麦) 三温糖 オリーブ油 ごま油	塩 クETCHAPP こしょう ウスターソース
	ブロッコリーサラダ	イカ	ブロッコリー カリフラワー コーン カブリー	アーモンド 三温糖	酢 しょうゆ イタリアンドレッシング
20/金	フルーツゼリー	三色ゼリー(乳)	パイン缶 みかん缶	サイダーゼリー グラニュー糖	
	クファージュシー	豚肉 かまぼこ 昆布	しいたけ ねぎ 人参	米 麦 ごま油	塩 しょうゆ 酒 みりん 豚だし骨
	野菜コロッケ	野菜コロッケ(小麦 乳 大豆) 大豆油			
23/月	青菜のじゃこあえ	わかめ しらすぼし おかか	小松菜 白菜 人参	三温糖	しょうゆ 酢
	麦ごはん			米 麦	
	親子煮	たまご 鶏肉 ちくわ(小麦)	玉ねぎ 人参 小松菜 しいたけ	三温糖 ごま油	しょうゆ みりん 酒 塩 花かつお
	きゅうりのツナ和え	ツナ 魚そらめん	きゅうり きゃべつ 人参	三温糖	しょうゆ 酢
24/火	アーサのみそ汁	アーサ 豆腐(大豆) みそ	えのきだけ		花かつお 塩
	キムチチャーハン	豚肉	人参 玉ねぎ 竹の子 しいたけ 木くらげ たくあん あお豆 白菜キムチ(小麦 りんご さば 大豆) にんにく	米 麦 ごま油	パプリカ粉 しょうゆ キムチ味(りんご 大豆) 塩 豚だし骨
	イカ入りたまご焼き	たまご おから(大豆) ツナ チーズ(乳)	玉ねぎ 紅しょうが	三温糖 ごま油 かたくり粉	酒 しょうゆ みりん 中濃ソース
25/水	春雨の和え物	ささみチャンク(鶏肉)	人参 もやし ほうれん草	春雨 ごま油 ごま 三温糖	塩 しょうゆ 酢
	麦ごはん			米 麦	
	タコライス(肉)	牛肉 大豆	人参 玉ねぎ 木くらげ ビーマン にんにく	ごま油	クETCHAPP ウスターソース デミグラスソース チリソース(小麦) チリパウダー パプリカ粉 塩
	タコライス(野菜)	チーズ(乳)	トマト キャベツ		
25/水	フワフワスープ	たまご	しめじ 玉ねぎ 人参 パセリ	じゃがいも パン粉(小麦) かたくり粉	塩 こしょう しょうゆ 鶏だし骨
	クリスマスケーキ	クリスマスケーキ			

※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・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ています。 ※もやし・枝豆・あお豆の原料は、**大豆**です。 ※もずく・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・ワインビネガー(小麦) ③ウスターソース(小麦・りんご) ④カレーフレーク(小麦・大豆・生油・鶏皮) 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・鶏皮) 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・乳) ⑫豚だし骨(豚皮)