

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

こんだて	2(月) 安和幼・小 欠食 ひじきのチーズサラダ ミニ肉まん 豚キムチうどん 牛乳	3(火) もも缶 彩りサラダ 麦ごはん チキンカレー 牛乳	4(水) ヨーグル マカロニほうれん草サラダ あげパン サンラータン 牛乳	5(木) ぎょうざ 大根と春雨のサラダ 炊き込みチャーハン 牛乳	6(金) あけみお 欠食 さばの生姜焼き 千切りイリチー 麦ごはん アーサのすまし汁 牛乳
	9(月) 青菜のごま和え 野菜コロッケ 鶏五目炊きこみごはん 牛乳	10(火) きびなごの唐揚げ なすみそ炒め 玄米ごはん もずくスープ 牛乳	11(水) スライスチーズ コールスローサラダ 照り焼きパティ バーガーパン ポトフ 牛乳	12(木) カーブチーマフィン 厚揚げサラダ 担々うどん 牛乳	13(金) 屋部幼欠食 小魚とアーモンドのごまがらめ タマナー炒め ゆかりごはん 肉じゃが 牛乳
	16(月) ブロッコリーとごまサラダ ポテトのチーズ焼き ガーリックチキンピラフ 牛乳	17(火) フルーツ和え ひじきの厚焼き玉子 豚肉と根菜のすき焼き風 麦ごはん 牛乳	18(水) アスパラときのこソテー 魚のバジルパン粉焼き コッパン ポークビーンズ 牛乳	17(木) 安和幼・大宮幼 欠食 みかん 大根のウッチン漬 イカゲソの唐揚げ クファジュシー 冬至献立 牛乳	18(金) インゲンのごま和え いわしの梅煮 麦ごはん 豚汁 牛乳
	23(月) ほうれん草のスーナー ささみチーズ焼き 豚肉としめじの炊きこみご飯 牛乳	24(火) ミルクもち 小いわしの梅香り揚げ 麦ごはん おでん 牛乳	25(水) お米でクリスマスケーキ グリーンサラダ タンドリーチキン スパゲッティ ナポリタン 牛乳	<p>手洗いは感染症予防の基本です！</p> <p>手洗いのポイント………</p> <p>せっけんをつけ、こするように洗います。</p> <p>汚れの残りやすい部分は念入りに。</p> <p>流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。</p>	

だんだんと朝夕の気温の変化が大きくなりました。気温が低くなると冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。色々なものを触れる手はきれいに見えても細菌やウイルスがついているので、外から帰ったら石鹸でしっかりと手を洗いましょうね。

※なご産(県産)食材※
12月の食材

- ・豚肉・鶏肉・鶏卵
- ・もずく・にら
- ・しめじ・きゅうり
- ・もやし・パパイヤ
- ・ピーマン・キャベツ
- ・とうがん・大根
- ・シークワサー果汁
- ・カーブチー果汁

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。

冬休みの食生活~10のポイント

た (食) べすぎに気をつけよう	の (飲) み物は甘くないものを選びよう	し っかり手を洗ってから食事をしよう	い ち (1) 日3食、規則正しく食べよう
ふ ゆ (冬) が旬の食べ物をとろう	ゆ っくりよくかんで食べよう	や さい (野菜) をたっぷり食べよう	す すんで、おうちのお手伝いをしよう
み ン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てとろう	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 屋部学校給食センター

★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。その時は、学校からの献立変更のお知らせを確認ください。

日 曜 日	献立名	3つのグループの働きと使用食材名			
		おもに血・肉・骨となる 1・2群(たんぱく質・無機質)	おもに体の調子を整える 3・4群(ビタミン・無機質)	おもに力や熱となる 5・6群(炭水化物・脂質)	調味料・だしなど
2 月	豚キムチうどん	豚肉 高野豆腐	白菜キムチ(小麦・りんご 大豆 さば) 白菜 人参 玉葱 長ねぎ 小松菜 しいたけ	うどん(小麦) 三温糖 こめ油	シママース 醤油 みりん 料理酒 花かつお
	ミニ肉まん	ミニ肉まん(小麦 大豆 豚肉 ごま)			
	ひじきのチーズサラダ	ひじき インゲン豆 チーズ(乳)	胡瓜 コーン レモン果汁	三温糖 オリーブ油	マリネドレ(大豆 りんご)シママース こしょう 酢
3 火	麦ごはん			米 麦	
	チキンカレー	鶏肉 白花生	人参 玉葱 ピーマン にんにく 生姜 りんご	じゃが芋 マーガリン	カレールー カレー粉 ウスター チャツネ(りんご) 豚だし骨 マドラスカレー(りんご 小麦)料理酒
	彩りサラダ	ツナ	ブロッコリー キャベツ 人参 胡瓜 コーン	三温糖 ノンエッグマヨ	醤油
	もも缶		もも缶		
4 水	きなごあげパン	きなご スキムミルク(乳)		コッペパン(小麦 乳 大豆) 粉末黒糖 三温糖 揚げ油 アーモンド	
	サンラータン	たまご 豆腐	えのき 白菜 いら しいたけ 木くらげ 生姜	かたくりこ	鶏だし骨(たまご) 醤油 料理酒 シママース 酢
	マカロニほうれん草サラダ	ツナ	ほうれん草 玉ねぎ 人参 コーン	三温糖 ノンエッグマヨ マカロニ(小麦)	醤油 シママース
	ヨーグルト	ヨーグルト(乳)			
5 木	炊き込みチャーハン	豚肉 ベーコン(豚 大豆)	人参 玉葱 竹の子 ねぎ にんにく 生姜	米 麦 こめ油 ごま油 ごま	シママース こしょう 醤油 豚だし骨
	ぎょうざ	ギョウザ(豚肉 鶏肉 小麦 乳 大豆 ごま)			
	大根と春雨サラダ	オーシャンキング	大根 胡瓜 もやし	はるさめ 三温糖 ごま油	醤油 酢
6 金	麦ごはん			米 麦	
	アーサのすまし汁	アーサ 豆腐	とうがん		花かつお シママース 料理酒 みりん 醤油
	サバの生姜焼き	さば	生姜	三温糖	醤油 みりん 料理酒
	千切りイリチャー	豚肉	切干大根 こんにゃく 人参 いら	こめ油	醤油 みりん シママース かつおだし汁
9 月	鶏五目炊きこみご飯	鶏肉 油揚げ	しいたけ ごぼう 人参 インゲン	米 こめ油	醤油 シママース 料理酒 みりん 花かつお
	野菜コロッケ	野菜コロッケ(小麦 大豆) 揚げ油			
	青菜のごま和え	しらす ちくわ	小松菜 もやし 人参	ごま 三温糖	酢 醤油 シママース
10 火	玄米ごはん			米 玄米	
	もずくスープ	オーシャンキング もずく	えのき とうがん ほうれん草	ごま	醤油 シママース こしょう 料理酒 花かつお
	なす味噌炒め	厚揚げ 豚ひき肉 大豆 みそ	なす 玉ねぎ ピーマン 生姜	三温糖 こめ油	醤油 みりん 豆板醤(大豆)
	きびなごのから揚げ	きびなご		小麦粉 かたくり粉 揚げ油	シママース こしょう
11 水	バーガーパン			バーガーパン(小麦 乳 大豆)	
	ポトフ	ベーコン(豚 大豆) ウインナー(鶏肉 豚肉)	人参 玉ねぎ 白菜 とうがん ブロッコリー	じゃが芋	豚だし骨 シママース こしょう
	照り焼きチキンパティ	チキンパティ(小麦 鶏肉 大豆 りんご)			
	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり 人参 コーン	ノンエッグマヨ 三温糖	酢 醤油 シママース
12 木	担々うどん	豚ひき肉 大豆 みそ	にんにく 生姜 しいたけ 木くらげ 玉ねぎ いら	うどん(小麦)こめ油 三温糖 ごま ごま油	豆板醤(大豆)醤油 みりん 料理酒 豚だし骨
	厚揚げサラダ	厚揚げ ツナ 大豆 糸げすり	キャベツ 胡瓜 人参		塩ドレ(大豆 ごま) 醤油
	カープチーマフィン	たまご 豆乳	カープチー果汁 レモン果汁	アーモンド 砂糖 こめ油 小麦粉	ベーキングパウダー
13 金	ゆかりごはん			米	ゆかり
	肉じゃが	豚肉 油揚げ	こんにゃく 人参 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ インゲン	じゃが芋 三温糖 こめ油	醤油 みりん 料理酒 花かつお シママース
	タマナー炒め	ツナ	キャベツ からし菜 もやし	こめ油	シママース 醤油
	小魚とアーモンドのごまがらめ	かえり 大豆		アーモンド ごま 三温糖 はちみつ	醤油 みりん
16 月	ガーリックチキンピラフ	鶏肉 大豆	人参 玉ねぎ マッシュルーム にんにく パセリ粉	米 こめ油	醤油 シママース こしょう チキンコンソメ 豚だし骨
	ポテトのチーズ焼き	豆乳 チーズ(乳) ベーコン(豚 大豆)	ミックスベジタブル パセリ粉	じゃが芋 マーガリン	シママース
	ブロッコリーとごまサラダ	ツナ	ブロッコリー 胡瓜 人参 コーン	ノンエッグマヨ 三温糖 ごま	醤油 酢
17 火	麦ごはん			米 麦	
	豚肉と根菜のすき焼き風	豚肉 豆腐	にんにく 生姜 しいたけ レンコン ごぼう 玉ねぎ 白菜 人参 ねぎ	はるさめ こめ油 三温糖 かたくり粉	醤油 みりん オイスター シママース 料理酒 花かつお
	ひじきの厚焼き卵	たまご ひじき しらす	しいたけ 玉ねぎ 人参 ほうれん草	こめ油	シママース こしょう 醤油 みりん
	フルーツ杏仁	杏仁寒天(乳)	みかん缶 パイン缶 もも缶 フルーツカクテル(もも)		
18 水	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
	ボークビーンズ	豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 マッシュルーム インゲン にんにく トマト	じゃが芋 こめ油 三温糖	ケチャップ デミグラソース シママース 豚だし骨
	魚のバジル焼き	白身魚	にんにく パセリ粉	パン粉 オリーブ油	シママース こしょう バジル粉
	アスパラときのこのソテー	ベーコン(豚 大豆)	アスパラ しめじ 人参 玉ねぎ コーン にんにく	こめ油	醤油 シママース こしょう
19 木	くふあじゅーしー	豚肉 大豆 ちきあぎ 昆布	人参 ごぼう しいたけ ねぎ	米 麦 こめ油	醤油 シママース 料理酒 豚だし骨 花かつお
	イカゲソのから揚げ	イカ	生姜	小麦粉 かたくり粉 揚げ油	醤油 みりん 料理酒
	大根のうっちゃん漬		大根	三温糖	シママース 酢 うっちゃん粉
	くだもの		みかん		
20 金	麦ごはん			米 麦	
	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	大根 人参 ごぼう こんにゃく 長ねぎ 生姜	じゃが芋	花かつお
	いわしの梅煮	いわしの梅煮(小麦 大豆)			
	インゲンのごま和え	ちきあぎ 糸げすり	インゲン キャベツ 人参	ごま ノンエッグマヨ	酢 醤油
23 月	豚肉としめじの炊きこみご飯	豚肉 大豆 油揚げ	しめじ 人参 ねぎ	米 こめ油 三温糖	醤油 みりん シママース 料理酒 花かつお
	ささみチーズ焼き	ささみチーズ焼き(乳 小麦 鶏肉 大豆)			
	ほうれん草のスーナー	豆腐 みそ ツナ	ほうれん草 もやし 人参 木くらげ	三温糖 ごま ごま油	醤油 酢
24 火	麦ごはん			米 麦	
	おでん	鶏肉 厚揚げ ちくわ 昆布	大根 人参 こんにゃく しいたけ インゲン	こめ油 三温糖	醤油 みりん シママース 花かつお
	国産小いわしの梅香揚げ	小いわし梅香揚げ(小麦) 揚げ油			
	ミルクもち	牛乳(乳)	みかん缶	だんご(大豆)砂糖 ココナッツパウダー かたくり粉	
25 水	スパゲティナポリタン	ウインナー(小麦 牛肉 豚肉)	玉ねぎ 人参 エリンギ マッシュルーム ピーマン トマト にんにく	スパゲティ(小麦) オリーブ油 三温糖	シママース ケチャップ ウスター シママース こしょう
	タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト	にんにく 生姜	オリーブ油	カレー粉 シママース こしょう ケチャップ パプリカ粉
	グリーンサラダ	ひよこ豆 オーシャンキング	キャベツ 胡瓜 アスパラ シークワサー果汁	オリーブ油 三温糖	酢 醤油
	お米でクリスマスチョコケーキ	お米でクリスマスチョコケーキ(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・オレシジ・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・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マーカー 》

①醤油、薄口醤油(小麦・大豆) ②酢・特濃酢・ワケル(小麦) ③カク(大豆・りんご) ④加(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(小麦・鶏肉) ⑦マ(乳・大豆) ⑧パ(乳) ⑨ごま油(ごま・大豆) ⑩ワケル(大豆) ⑪鶏だし(鶏肉・卵) ⑫豚だし(豚肉)