

12月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に
家庭・学級においても毎日確認してください。

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の 栄養基準量	小学校	650	21.1~ 32.5	14.4~21.7
	中学校	830	27.0~ 41.5	18.4~ 27.7

◆今月の給食予定表◆

1日(金)渡小3~6年欠食

7日(木)~8日(金)渡小5, 6年欠食

7日(木)阿小5, 6年欠食

- ・2学期の給食は、12月25日(月)までとなります。
- ・3学期は、1月9日(火)から開始予定です。



1(金)

ぎゅうにゅう
むぎごはん
いわしのうめ
おからイリチー
たまごスープ
みかん

牛乳、いわし、梅、おから、ひじき、豚肉、卵、わかめ、
絹ごし豆腐(大豆)

米、麦、こめ油、でん粉

にんじん、もやし、木くらげ、にら、たまねぎ、青ねぎ、みかん

C 613 P 23.6 F 20.5

C 786 P 28.7 F 23.9

こ ん だ て	4(月) ぎゅうにゅう むぎごはん はるまき チンジャオロースー だいこんとわかめのちゅうかスープ	5(火) ぎゅうにゅう コッペパン チリコンカン ウインナー コーンシチュー ネーブルオレンジ	6(水) ぎゅうにゅう やさいそば うむくじてんぷら みかん	7(木) ぎゅうにゅう もちきびごはん きびなごのカリカリフライ にくじゃが わかめのみそしる ネーブルオレンジ	8(金) ぎゅうにゅう むぎごはん にくだんごのあまずあん ほうれんそうのおかかえ とうふとコーンのちゅうかスープ スナックアーモンド
あか	牛乳、米粉入り春巻(小麦、豚肉、大豆)、米粉入り春巻(小麦、豚肉、大豆)、豚肉、わかめ	牛乳、金時豆、豚肉、無塩せきウインナー(卵黄)、鶏肉、白大豆、白いんげん豆	牛乳、チキアキ(卵黄)、豚肉	牛乳、きびなご、じゃがいも、でんぷん、豚肉、わかめ、豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)	牛乳、肉団子(大豆、鶏肉、豚肉)、糸揚げ、絹ごし豆腐(大豆)
き	米、麦、大豆油(大豆)、でん粉、ごま油、さとう、こめ油、ごま	コッペパン(小麦)※乳抜き、こめ油、でん粉、じゃがいも、黒砂糖	大豆油、こめ油、じゃがいも、乾燥マッシュポテト、大豆油(大豆)	米、もちきび、大豆油(大豆)、じゃがいも、こめ油	米、麦、さとう、でん粉、ごま、ごま油、アーモンド
みどり	ピーマン、にんじん、たけのこ、にんにく、だいこん、長ねぎ	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト、コーン、パセリ、オレンジ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、にんにく、しょうが、青ねぎ、みかん	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、白いんげん、オレンジ	ほうれんそう、にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン、青ねぎ
小学校	C 654 P 25 F 26.6	C 694 P 28.4 F 28.2	C 658 P 21.4 F 25.2	C 631 P 25.2 F 19.6	C 630 P 25.4 F 21.7
中学校	C 848 P 30.3 F 30.8	C 751 P 30.7 F 30.1	C 751 P 25.3 F 27.9	C 848 P 31.8 F 23.9	C 821 P 31.7 F 24.6
こ ん だ て	11(月) ぎゅうにゅう むぎごはん マンビカーのみそトマトチーズやき わかめとコンニャクかんてんのあえもの うおぞうめんのすましじる りんごのタルト	12(火) ぎゅうにゅう じゃこなめし ごぼうメンチカツ マカロニサラダ さつまじる	13(水) ぎゅうにゅう ナン かぼちゃのキーマカレー ブロッコリーとナッツのサラダ プリン	14(木) ぎゅうにゅう むぎごはん さばしょうがに カップもずく かぼちゃのみそしる みかん	15(金) ぎゅうにゅう おやこどんぶり なめこのみそしる さつまポテト
あか	牛乳、しらね、麦みそ(大豆)、チーズ(乳)、わかめ、粉寒天、魚そのめん	牛乳、メンチカツ(小麦、鶏肉、大豆)、チーズ(乳)、ハム(卵黄)、鶏肉、絹揚げ(大豆)、麦みそ(大豆)	牛乳、豚肉、ひよこ豆、白大豆、白いんげん豆、ハム(卵黄)	牛乳、さば、生薬煮(大豆、さば)、もずく、油揚げ(大豆)、麦みそ(大豆)	牛乳、鶏肉、卵、わかめ、豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)
き	米、麦、こんにゃく、さとう、ごま油、ごま	米、大豆油(大豆)、マカロニ(小麦)、大豆油、上白糖、さつまいも	ナン(小麦、大豆)、こめ油、アーモンド、さとう、プリン(卵乳、不使用※アレルギー大豆のみ)	米、麦	米、麦、さとう、でん粉、さつまいも、砂糖、なたね油
みどり	たまねぎ、にんにく、パセリ、きゅうり、キャベツ、しいたけ、しょうが、青ねぎ	きゅうり、にんじん、だいこん、こんにゃく、長ねぎ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、かぼちゃ、にんにく、しょうが、ブロッコリー、カリフラワー	かぼちゃ、たまねぎ、青ねぎ、えのきたけ、みかん	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、なめこ、青ねぎ
小学校	C 602 P 25.6 F 18.2	C 692 P 22.8 F 24.2	C 590 P 23 F 25.9	C 567 P 19.9 F 14.8	C 618 P 23.9 F 20.5
中学校	C 760 P 31.2 F 19.7	C 855 P 26.3 F 26.6	C 702 P 27.8 F 30	C 700 P 22.5 F 15.4	C 802 P 30.2 F 24.4
こ ん だ て	18(月) ぎゅうにゅう げんまいいりごはん アーサあつやきたまご アスパラのみそマヨあえ ぶたじゃがみそしる チョコプリン	19(火) ぎゅうにゅう むぎごはん マーボーだいこん だいがくいも きのこのたまごスープ	20(水) ぎゅうにゅう ごもくうどん ちくわいそべてんぷら しらあえ みかん	21(木)毎月第3木曜は琉球料理の ぎゅうにゅう くろまいごはん しいらのてりやき ヌンクーグー アーサじる ちんすこう	22(金)冬至献立 ぎゅうにゅう トウジンジーシュー(冬至行事食) かぼちゃのコロッケ はるさめのすのもの いかすみじる
あか	牛乳、アーサー、卵、ハム(卵黄)、麦みそ(大豆)、豚肉	牛乳、豚肉、麦みそ(大豆)、卵	牛乳、なると(卵黄)、鶏肉、油揚げ(大豆)、ちくわ、小麦、でんぷん、豆腐(大豆)、白みそ(大豆)	牛乳、しらね、豚肉、チキアキ(卵黄)、だいず、全粒、米、国産、乾、アーサ、全卵	牛乳、豚肉、かまぼこ(卵黄)、ハム(卵黄)、こうい、麦みそ(大豆)
き	米、玄米、ごま、大豆油、上白糖、アーモンド、じゃがいも、チョコプリン(卵乳、大豆不使用)	米、麦、鶏肉、はるさめ、こめ油、さとう、ごま油、でん粉、さつまいも、大豆油(大豆)、水、あめ、ごま	こめ油、さとう、大豆油(大豆)、ごま	米、黒米、さとう、でん粉、なたね油、こめ油、マーガリン(大豆)、ラード、アーモンド、乾、水、あめ、上白糖	米、手、こめ油、ラード、大豆油(大豆)、緑豆、はるさめ、ごま油、さとう、ごま
みどり	グリーンアスパラ、キャベツ、コーン、ほうれんそう、うなぎ	だいこん、にんじん、たまねぎ、木くらげ、にんにく、しょうが、青ねぎ、はくさい、しいたけ、えのきたけ	にんじん、長ねぎ、はくさい、しいたけ、青ねぎ、いんげん、こんにゃく、みかん	だいこん、にんじん、小松菜、しいたけ、えのきたけ、しょうが	にんじん、しいたけ、こねぎ、かぼちゃ、コロッケ(小麦、大豆)、きゅうり、木くらげ、だいこん、ニガナ
小学校	C 639 P 23.5 F 23.4	C 672 P 20.8 F 20.6	C 618 P 25 F 23.1	C 690 P 28.7 F 25.5	C 621 P 23.6 F 22.5
中学校	C 805 P 28 F 25.8	C 851 P 25.2 F 23.1	C 754 P 31.5 F 28.2	C 866 P 35 F 28.6	C 790 P 28.2 F 25.5
こ ん だ て	25(月)クリスマス献立 ぎゅうにゅう ふゆやさいかレー グリーンサラダ クリスマスケーキ	幸運を呼び込む 冬至の食べ物			
あか	牛乳、鶏肉、無塩せきベーコン(卵黄)、しらす干し				
き	米、麦、じゃがいも、こめ油、黒砂糖、ケーキ(小麦、卵、乳、大豆)				
みどり	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、にんにく、ほうれんそう、きゅうり、ブロッコリー、キャベツ、パセリ				
小学校	C 657 P 22.1 F 21.1				
中学校	C 831 P 27.1 F 23.2				

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は
12月22日です。

