

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。

TEL: 098-987-2452
FAX: 098-987-2452

学校給食の 栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質		F=脂質	
			小学校	650	21.1~ 32.5	14.4~21.7
	中学校	830	27.0~ 41.5	18.4~ 27.7		

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

12月22日は
「冬至(トウジ)」です。

冬至は一年中で最も昼が短い日で、
この頃から寒さが厳しくなってきます。
本土では、冬至の行事食としてかぼ
ちやを食べる風習があります。
ここ沖縄では、冬至ジュシーを作っ
て酢の物と一緒に神仏に供え、一家
の健康を祈ります。



1(木)渡小3~6年欠食 ぎゅうにゅう むぎごはん おからイリチー スルルーのあまから キャベツのみそしる りんご	2(金)阿小5・6年欠食 ぎゅうにゅう とりぞうすい ふかしあんのういも タマナーチャンブルー みかん
牛乳、おから、ひじき、豚肉、きびなご、油揚げ(大豆)、麦みそ(大豆)	牛乳、鶏肉、豆腐(大豆)、豚肉、糸けずり(大豆)、麦みそ(大豆)
米、麦、こめ油、小麦粉(小麦)、でん粉、大豆油(大豆)、さとう、水あめ、ごま	米、麦、こめ油、さつまいも
にんじん、もやし、きくらげ、こねぎ、キャベツ、たまねぎ、りんご	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ほくさい、こねぎ、キャベツ、にら、みかん
C 586 P 25.3 F 16.6 C 763 P 30.8 F 20.1	C 568 P 24.3 F 21.5 C 701 P 28.5 F 24.4
8(木)阿小3~6年欠食 ぎゅうにゅう もちきびごはん もずくのすりみあげ ほうれんそうのすみそあえ さといものみそしる スナックアーモンド	9(金)阿小欠食 ぎゅうにゅう むぎごはん あげどうふのちゅうかあんかけ いんげんのごまあえ じゃがいものみそしる みかん
牛乳、すけとうだすりみ(卵抜)、もずく、全卵、わかめ、イカ、白みそ(大豆)、油揚げ(大豆)、麦みそ(大豆)	牛乳、豆腐(大豆)、大豆、わかめ、麦みそ(大豆)
米、もちきび、でん粉、大豆油(大豆)、さとう、里芋、アーモンド	米、麦、小麦粉(小麦)、でん粉、大豆油(大豆)、さとう、ごま、ごま油、じゃがいも
たまねぎ、にんじん、にら、ほうれんそう、きゅうり、こねぎ	にんじん、たまねぎ、たけのこ、えのきたけ、しょうが、いんげん、長ねぎ、みかん
C 613 P 27.6 F 20.5 C 776 P 32.8 F 22.1	C 643 P 22.4 F 20.2 C 823 P 27.2 F 23.5
15(木)第3木曜は琉球料理の日 ぎゅうにゅう むぎごはん デークニーンブシー スタミナなっとう アーサのかきたまじる バナナ	16(金) ぎゅうにゅう もちきびごはん ポテトのカレーそぼろに もずくのすのもの だいこんのみそしる りんご
牛乳、豆腐(大豆)、豚肉、麦みそ(大豆)、鶏肉、納豆、アーサ、全卵	牛乳、豚肉、もずく、油揚げ(大豆)、麦みそ(大豆)
米、麦、こめ油、さとう、ごま油、ごま、じゃがいも、でん粉	米、もちきび、じゃがいも、こめ油、でん粉、さとう
だいこん、にんじん、にら、しょうが、にんにく、こねぎ、長ねぎ、バナナ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、こんにゃく、しょうが、きゅうり、シークワーサー、だいこん、長ねぎ、りんご
C 652 P 31.1 F 20.6 C 829 P 37.3 F 23.4	C 585 P 21.9 F 15.9 C 758 P 26.2 F 17.7
22(木)ペロリ賞リクエスト ぎゅうにゅう トウジージュージー さばのてりやき はるさめのすのもの ☆いかすみじる (渡小2年リクエスト汁物)	23(金)クリスマス献立 ぎゅうにゅう ふゆやさいかレー カラフルサラダ いちごのだいふくクリスマス
牛乳、豚肉、かまぼこ(卵抜)、さば、ハム(卵抜)、こういか、麦みそ(大豆)	牛乳、鶏肉、ツナ
米、田芋、こめ油、ラード、さとう、緑豆はるさめ、ごま油、ごま	米、麦、じゃがいも、こめ油、黒砂糖、さとう、ごま、トウモロコシ、ダイオウ
にんじん、しいたけ、こねぎ、きゅうり、木くらげ、だいこん、ニガナ	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、にんにく、ほうれんそう、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、赤ピーマン
C 645 P 32.6 F 24.1 C 821 P 39.3 F 27.7	C 652 P 21.6 F 19.6 C 829 P 27.1 F 21.9

こ ん だ て	5(月) ぎゅうにゅう じゃこなめし ちくぜんに だいずとわかめのサラダ たまねぎのみそしる ネーブルオレンジ	6(火) ぎゅうにゅう むぎごはん レバーかりんとう キャベツのアーモンドサラダ ワントンスープ りんご	7(水) ぎゅうにゅう あみパン マカロニグラタン ごぼうサラダ あさりのトマトスープ バナナ
あか	牛乳、わかめ、しらす干し、鶏肉、大豆、豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)	牛乳、豚レバー、ハム(卵抜)、鶏肉	牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、チーズ(乳)、ハム(卵抜)、あさり、無塩せきベーコン(卵抜)
き	米、上白糖、ごま、里芋、さとう、こめ油、ごま油	米、麦、でん粉、こめ油、さとう、ごま、アーモンド、ワントンの皮(小麦)、ごま油	強力粉(小麦)、さとう、ショートニング、マカロニ(小麦)、こめ油、小麦粉(小麦)、バター(乳)、パン粉(小麦、大豆)、大豆油、上白糖、ごま、じゃがいも
みどり	からしな、しいたけ、にんじん、れんこん、ごぼう、こんにゃく、しょうが、絹さや、きゅうり、キャベツ、シークワーサー、たまねぎ、えのきたけ、こねぎ、オレンジ	しょうが、キャベツ、にんじん、きゅうり、しいたけ、長ねぎ、りんご	マッシュルーム、たまねぎ、パセリ、ごぼう、きゅうり、にんじん、とうがん、かぼちゃ、トマト、バナナ
小学校	C 579 P 26.7 F 15	C 577 P 27 F 17.6	C 681 P 26.4 F 26.4
中学校	C 739 P 32 F 16.5	C 741 P 32.1 F 19.6	C 796 P 31.5 F 30.5
こ ん だ て	12(月) ぎゅうにゅう げんまいいりごはん マンビカーフライ アスパラのみそマヨあえ そうめんじる ネーブルオレンジ	13(火) ぎゅうにゅう むぎいりツナピラフ きびなごのカレーあげ わかめとコンニャクかんでんのあえもの ABCスープ	14(水) ぎゅうにゅう コッペパン チリコンカン ボイルウインナー キャベツのコンソメスープ ナタデココフルーツ
あか	牛乳、シイラ、全卵、ハム(卵抜)、麦みそ(大豆)	牛乳、ツナ、ハム(卵抜)、きびなご、青のり、わかめ、粉寒天、無塩せきベーコン(卵抜)	牛乳、脱脂粉乳、金時豆、豚肉、無塩せきウインナー(卵抜)、無塩せきベーコン(卵抜)
き	米、玄米、ごま、小麦粉(小麦)、パン粉(小麦、大豆)、大豆油(大豆)、大豆油、上白糖、アーモンド、そうめん(小麦)	米、麦、こめ油、バター(乳)、小麦粉(小麦)、でん粉、ごま、こんにゃく、さとう、ごま油、マカロニ(小麦)	強力粉(小麦)、さとう、ショートニング、こめ油、でん粉
みどり	グリーンアスパラ、キャベツ、コーン、しいたけ、こねぎ、しょうが、オレンジ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、コーン、パセリ、きゅうり、キャベツ、トマト	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、キャベツ、パセリ、ナタデココ、みかん、黄桃、パイン(缶詰)、りんご
小学校	C 636 P 28.4 F 20.8	C 586 P 25.7 F 20.1	C 644 P 25.2 F 24.7
中学校	C 814 P 34.2 F 23.4	C 749 P 31 F 22.6	C 727 P 27.5 F 26.7
こ ん だ て	19(月) ぎゅうにゅう くろまいごはん ちくさやき はくさいのサツとに みそけんちんじる りんご	20(火) ぎゅうにゅう バーガーパン てりやきチキン こまつなのコールスロー ヌードルスープ ネーブルオレンジ	21(水)ペロリ賞リクエスト ぎゅうにゅう ながさきちゃんぽん ミニにくまん ☆アイスクリーム (渡小5・6年リクエストデザート)
あか	牛乳、全卵、ひじき、豆腐(大豆)、油揚げ(大豆)、麦みそ(大豆)	牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、ハム(卵抜)、無塩せきベーコン(卵抜)	牛乳、豚肉、イカ、なると(卵抜)、ひとくち肉まん(小麦、豚肉、大豆、ごま)
き	米、黒米、さとう、里芋、こめ油	強力粉(小麦)、さとう、ショートニング、こめ油、大豆油、上白糖	ラーメン(小麦)、こめ油、ごま油
みどり	にんじん、しいたけ、こねぎ、はくさい、チンゲンサイ、えのきたけ、だいこん、ごぼう、こんにゃく、りんご	にんにく、小松菜、パパイア、きゅうり、コーン、にんじん、レモン、セロリ、キャベツ、たまねぎ、パセリ、オレンジ	にんじん、もやし、キャベツ、きくらげ、コーン、しょうが、こねぎ
小学校	C 573 P 24.3 F 18.4	C 629 P 26.6 F 27	C 692 P 27.9 F 23
中学校	C 745 P 29.8 F 21.3	C 732 P 30 F 31.1	C 790 P 32.1 F 24.7