

12月給食だより

欠食枚がある時は
学校名を表示

料理とはいげんの
参考にしてください

給食時間に
学習する内容

8(月) 奥小児童
ばいにくあえ

ぼりぼりゴーヤー
えのきのみそ汁

もずくどん

【こーやーの日】

国頭村立学校給食センター
TEL: 0980-41-2088
FAX: 0980-41-5015

※ 材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
※ 予定献立表(アレルギー表)も合わせてご覧ください。

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
<p>小松菜ひじきサラダ</p> <p>あさりの佃煮</p> <p>麦ごはん</p> <p>大根と豚肉のみそ煮</p> <p>【あさり】</p>	<p>みかん</p> <p>もずく和え</p> <p>魚の甘辛ごはん</p> <p>赤だし</p> <p>【食事の前に換気しよう】</p>	<p>奥みどりスコーン</p> <p>パジルスパゲティ</p> <p>あお豆のサラダ</p> <p>【奥みどりスコーン】</p>	<p>野菜と昆布の炒め煮</p> <p>豆腐の鶏そぼろあんかけ</p> <p>麦ごはん</p> <p>クーリジシ</p> <p>【麦ごはん】</p>	<p>ヨーグルト</p> <p>アスパラソテー</p> <p>メロンパン</p> <p>白菜のクリーム煮</p> <p>【白菜】</p>
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
<p>ウニムーチー</p> <p>スーネ</p> <p>やふあらジュシー</p> <p>玄米入りつくね</p> <p>【ムーチー】</p>	<p>りんご</p> <p>しらす入り卵焼き</p> <p>アーサ入り炊き込みご飯</p> <p>沖縄のみそ汁</p> <p>【地産地消】</p>	<p>ゆで卵</p> <p>桃まん</p> <p>汁なし担々麺</p> <p>パンパンジー</p> <p>【給食当番を見直そう】</p>	<p>大豆と芋のきなこがらめ</p> <p>もずく丼</p> <p>麦ごはん</p> <p>魚汁</p> <p>【大豆】</p>	<p>コールスローサラダ</p> <p>ハンバーグのポテトのせ</p> <p>パーカーハウスパン</p> <p>コロコロポトフ</p> <p>【手洗い】</p>
16(月)	17(火) 親子ふれあい給食	18(水)	19(木)	20(金)
<p>キャバツのひき肉炒め</p> <p>魚のしょうが焼き</p> <p>きびごはん</p> <p>チムシンジ</p> <p>【この食べ物なあに?】</p>	<p>いちごクレープ</p> <p>こんにやくサラダ</p> <p>とんかつ</p> <p>麦ごはん</p> <p>冬野菜カレー</p> <p>【クイナの日】</p>	<p>みかん</p> <p>かぼちゃのナントウー</p> <p>すき焼きうどん</p> <p>茎わかめの和え物</p> <p>【寒さに負けない食】</p>	<p>いかとにんにく葉炒め</p> <p>魚天ぷら</p> <p>冬至ジュシー</p> <p>大根のみそ汁</p> <p>【冬至】</p>	<p>マカロニサラダ</p> <p>チリコンカン</p> <p>コッパン</p> <p>コンソメスープ</p> <p>【牛乳】</p>
23(月)	24(火)	25(水)	<h2>冬休み</h2>	
<p>回鍋肉</p> <p>中華卵焼き</p> <p>きびごはん</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>【今年も残りわずか】</p>	<p>みかん</p> <p>さばのゆずみそ焼き</p> <p>大根めし</p> <p>豚汁</p> <p>【冬休みに向けて】</p>	<p>クリスマスデザート</p> <p>チキンのトマトソースがけ</p> <p>クリームパスタ</p> <p>ガルバンソーサラダ</p> <p>【終業式】</p>		

冬休みの食生活~10のポイント

<p>た (食) ベすぎに気を つけよう</p>	<p>の (飲) み物は甘くない ものを選ぼう</p>	<p>し っかり手を洗って から食事をしよう</p>	<p>い ち(1)日3食 規則正しく食べよう</p>
<p>ふ ゆ(冬)が旬の 食べ物をとろう</p>	<p>ゆ っくりよくかんで 食べよう</p>	<p>や さい(野菜)を たっぷり食べよう</p>	<p>す ずんで、おうちの人 のお手伝いをしよう</p>
<p>み んなで食卓を囲む 機会をつくろう</p>	<p>を (お) やつは時間と量 を決めてとろう</p>		

もうすぐ冬休みですね。寒いからと朝も遅くまで寝ていると生活リズムがくずれてしまいます。早寝早起きをし、リズムよく過ごしましょう。

日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料	
2 (月)	牛乳	麦ごはん	米, 麦			
		大根と豚肉のみそ煮	豚肉, 昆布, みそ	じゃがいも, 三温糖, こめサラダ油	だいこん, ごぼう, にんじん, こんにゃく	みりん, かつお節
		小松菜ひじきサラダ	シーチキン, ひじき, チーズ	三温糖, ごま油, ゴマ	こまつな, 切干大根, にんじん, もやし	しょうゆ, 特濃酢
3 (火)	牛乳	あさりの佃煮	あさり, 糸けずり	三温糖	しいたけ, きくらげ, しょうが	しょうゆ, みりん
		魚の甘辛ごはん	しいら	米, 麦, でん粉, 油, 三温糖, ゴマ, 米粉	葉ねぎ, しょうが	しょうゆ, みりん
		赤だし	豚肉, 油揚げ, 島豆腐, わかめ, 赤みそ		なす, だいこん, こまつな	赤だし, かつお節
4 (水)	牛乳	もずく和え	もずく, オーシャンキング	三温糖	きゅうり, シークワーサー	かつおだし, 酢, しょうゆ
		みかん			みかん(タルガヨー)	
		パジルスパゲティ	鶏肉, ベーコン	スパゲティ, オリーブ油	にんにく, たまねぎ, ぶなしめじ, にんじん, アスパラ	こしょう, パジルソース(小麦・大豆)
5 (木)	牛乳	あお豆のサラダ	ハム, チーズ	三温糖	あお豆, きくらげ, キャベツ, にんじん	フレンチドレッシング
		奥みどりスコーン	牛乳	小麦粉, さとう, バター	奥みどり, レーズン	ベーキングパウダー
		麦ごはん	豚肉, カステラかまぼこ, 油揚げ, 卵	米, 麦	しいたけ, とろろ	しょうゆ, ポークブイオン, かつお節
6 (金)	牛乳	クーリジシ	豆腐の鶏そぼろあんかけ	ゴマ, 三温糖, ごま油, でん粉	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, 豆苗	しょうゆ, みりん, ポークブイオン
		豆腐の鶏そぼろあんかけ	島豆腐, 鶏肉			
		野菜と昆布の炒め煮	豚肉, 細切昆布, 油揚げ	ごま油, 三温糖, 黒糖	にんじん, キャベツ, えのきたけ	かつおだし, しょうゆ, みりん
9 (月)	牛乳	メロンパン	牛乳	コッペパン, 小麦粉, 三温糖, 無塩バター, チョコチップ		
		白菜のクリーム煮	鶏肉, 白いんげん豆, スキムミルク	じゃがいも, 小麦粉	にんじん, たまねぎ, はくさい, 黄ピーマン	こしょう, 冷凍ガラポーク, 冷凍チキンブイオン, ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛肉・鶏肉)
		アスパラソテー	ベーコン	こめサラダ油	アスパラ, キャベツ, こんにゃく, にんじん, コーン, にんにく	こしょう, しょうゆ
10 (火)	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト			
		やふあらジュシー	豚肉, ツナ, もずく, みそ	米, 麦, こめサラダ油	こまつな, にんじん	しょうゆ, かつお節, ポークブイオン, だし昆布
		玄米入りつくね	玄米つくね(小麦・鶏肉・大豆・豚肉)			
11 (水)	牛乳	スーナー	島豆腐, シーチキン, みそ	三温糖, ごま	ほうれん草, キャベツ	
		ウニムーチー		もち粉, 小麦粉, 紅イモ, 三温糖, さとう	サンニンの葉	
		アーサー入り炊き込みご飯	鶏肉, アーサー, 油揚げ	米, 麦, こめサラダ油, ゴマ	にんじん, しいたけ, こんにゃく, 葉ねぎ	かつお節, みりん, しょうゆ, 冷凍チキンブイオン
12 (木)	牛乳	沖縄みそ汁	島豆腐, みそ, ポーク		キャベツ, だいこん, 豆苗	かつお節
		しらす入り卵焼き	テリメン, シーチキン, 卵, チーズ	こめサラダ油, ふ	長ねぎ	みりん, こしょう
		りんご			りんご	
13 (金)	牛乳	汁なし担々麺	豚肉, 豚レバー, 大豆	ごま油, 三温糖, でん粉, ゴマ, めん	こまつな, にんじん, キャベツ, たまねぎ, たけのこ, きくらげ, いら	しょうゆ, コチジャン(大豆), みりん, 豆板醤, 冷凍チキンブイオン
		パンパンジー	とりにく	三温糖, ごま	だいこん, こまつな, きゅうり, 赤ピーマン, しょうが, にんにく	しょうゆ, 特濃酢
		桃まん		桃まん(小麦・大豆)		
16 (月)	牛乳	ゆでたまご	卵			
		麦ごはん	もずく, 豚肉	米, 麦	にんじん, たまねぎ, こまつな, にんにく, しょうが	しょうゆ, みりん, 豆板醤, こしょう, かつお節, ポークブイオン
		もずく丼	もずく, 豚肉	三温糖, こめサラダ油, でん粉	だいこん, にんじん, にんにく, 葉	かつお節, 魚のあら
17 (火)	牛乳	魚汁	ガーラ, 島豆腐, 麦みそ			
		大豆と芋のきなこがらめ	大豆, きな粉, スキムミルク	さつまいも, 小麦粉, 油, 三温糖, 黒糖, アーモンド		
		パッカーハウスパン	鶏肉, ウインナー	パッカーハウスパン		
18 (水)	牛乳	コロコロポトフ	鶏肉, ウインナー		だいこん, たまねぎ, ブロッコリー, キャベツ, にんじん	冷凍ガラチキン(鶏肉・卵), こしょう, しょうゆ, 冷凍チキンブイオン
		ハンバーグのポテトのせ	ハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉), 牛乳, チーズ	三温糖, じゃがいも, 無塩バター		ケチャップ, デミグラスソース(小麦・大豆・牛肉・豚肉), ウスターソース
		コールスローサラダ	シーチキン	コールスロードレッシング, 三温糖, アーモンド	キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン, シークワーサー	こしょう
19 (木)	牛乳	きびごはん	米, もちひき			
		チムシンジ	豚レバー, 豚肉, みそ	じゃがいも	にんじん, 葉ねぎ, しょうが, にんにく	みりん, かつお節
		魚のしょうがやき	しいら	三温糖, はちみつ	しょうが, 葉ねぎ	しょうゆ, みりん, 酢
20 (金)	牛乳	キャベツのひき肉炒め	豚肉, 厚揚げ, みそ	三温糖, こめサラダ油, でん粉	キャベツ, にんじん, たまねぎ, 豆苗, にんにく, しょうが	こしょう, しょうゆ, 豆板醤
		麦ごはん	いのぶた, スキムミルク	米, 麦	にんにく, しょうが, にんじん, こまつな, たまねぎ, だいこん, れんこん	カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆), カレー粉, ウスターソース, 冷凍ガラポーク, 冷凍チキンブイオン
		冬野菜カレー	いのぶた, スキムミルク	じゃがいも, 小麦粉, 無塩バター, こめサラダ油		こしょう
21 (土)	牛乳	とんかつ	豚肉, 卵	小麦粉, 卵, 油	奥みどり	
		こんにゃくサラダ	シーチキン, ヨーグルト	ごま, ノンエッグマヨネーズ, 三温糖	こんにゃく, こまつな, キャベツ, にんじん	しょうゆ, 特濃酢
		いちごクレープ				
22 (日)	牛乳	すき焼きうどん	豚肉, なた, 油揚げ	こめサラダ油, 三温糖, うどん	こんにゃく, しいたけ, たまねぎ, はくさい, にんじん, こまつな, にんにく	しょうゆ, みりん, かつお節, スキヤキソース(小麦・大豆)
		茎わかめの和え物	くさわかめ, 糸けずり	三温糖, ゴマ	だいこん, 切干大根, にんじん, シークワーサー果汁	しょうゆ, 酢
		かぼちゃナントゥー	きな粉	タピオカ, 三温糖	かぼちゃ	
23 (月)	牛乳	みかん			みかん(タルガヨー)	
		冬至ジュシー	豚肉, ちきあぎ, 細切昆布	米, 麦, 田芋, ラード	にんじん, しいたけ	しょうゆ, みりん, かつお節, ポークブイオン
		大根のみそ汁	糸寒天, みそ	ごま	だいこん, ほうれん草, しいたけ	かつお節
24 (火)	牛乳	魚天ぷら	しいら, 青のり粉, 卵	小麦粉, ゴマ, 油		こしょう
		いかとにんにく葉炒め	いか, ツナ	こめサラダ油	にんじん, にんにく, 葉, こんにゃく	みりん, しょうゆ
		コッペパン		コッペパン		
25 (水)	牛乳	コンソメスープ	ベーコン, 鶏肉		たまねぎ, だいこん, ブロッコリー, にんじん, パセリ	こしょう, 白ワイン, しょうゆ, 冷凍ガラチキン(鶏肉・卵), 冷凍チキンブイオン
		チリコンカン	レッドキドニー, 豚肉, 牛肉, 豚レバー, ウインナー, 大豆	小麦粉, こめサラダ油	たまねぎ, にんじん, トマト	ウスターソース, ケチャップ, チリパウダー, レトルトチキンブイオン, トマトソース
		マカロニサラダ		マカロニ, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ, 三温糖	きゅうり, キャベツ, きゅうり(ピクルス)	こしょう
26 (木)	牛乳	きびごはん	米, もちひき			
		ワンタンスープ	ワンタン(小麦・大豆・豚肉・ごま)	ごま油	にんじん, はくさい, こまつな, たけのこ, 長ねぎ, しょうが	しょうゆ, こしょう, 冷凍ガラポーク, かつお節
		中華卵焼き	卵, オーシャンキング	こめサラダ油, ふ, 三温糖, でん粉	あお豆	レトルトチキンブイオン, しょうゆ, みりん, 特濃酢, ケチャップ
27 (金)	牛乳	回鍋肉	豚肉, 赤みそ	三温糖, ごま油, でん粉	キャベツ, にんにくの芽, もやし, にんじん, 長ねぎ, しょうが, にんにく	甜麺醤, しょうゆ, 豆板醤
		大根めし	鶏肉, ちきあぎ, 油揚げ	米, 麦, こめサラダ油	だいこん, 葉, にんじん, だいこん	かつお節, しょうゆ, みりん
		豚汁	油揚げ, 豚肉, みそ	里芋, さつまいも	だいこん, 葉ねぎ, こんにゃく, にんじん, ぶなしめじ	かつお節
28 (土)	牛乳	さばのゆずみそ焼き	さば, みそ	三温糖	ゆず皮, ゆず	みりん
		みかん			みかん(タルガヨー)	
		クリームパスタ	ベーコン, ツナ, 牛乳, スキムミルク, みそ	スパゲティ, オリーブ油, こめサラダ油, 小麦粉, 無塩バター	たまねぎ, にんじん, ほうれん草, ぶなしめじ, にんにく	こしょう
29 (日)	牛乳	チキンのトマトソースがけ	鶏肉	オリーブ油, 三温糖	トマト, たまねぎ, ぶなしめじ, にんにく, パジル	こしょう, ケチャップ
		ガルパンソーサラダ	ひよこ豆, ハム, ヨーグルト	ノンエッグマヨネーズ	コーン, きゅうり, 赤ピーマン	こしょう, 粒マスタード
		クリスマスケーキ		クリスマスケーキ(大豆)		