

12月予定献立表

◆天候や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承下さい。

※斜め太線は島内や本島で作られた沖縄県産の食材です。

食品群	体内での働き		
赤	主に血や肉となり体をつくる		
黄	エネルギーとなり体を動かす		
緑	体の調子を整える		
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質



栄養目標	小学校	寒さに負けない食事をしよう
	中学校	冬の健康と栄養について考えよう

月 火 水 木 金

こんだて
早いもので、今年も残すところあと1ヶ月となりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、ひとりひとりが予防を意識することが大切です。もうすぐ待ちに待った冬休みです。元気に楽しく年末年始を過ごせるように、体調管理には十分、気をつけましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

★こまめに手を洗う

★早寝・早起きを心がける

★冬が旬の野菜や果物を取り入れる

★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

★適度に体を動かす

1	アーモンドカル	マカロニサラダ	
	ミートボールカレー		
	生乳 ミートボール かたくちいわし		
	米 大豆油 じゃがいも 小麦 マカロニ マヨネーズ アーモンド 三温糖 こま		
	パパイア 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり ブロッコリー コーン		
	751	20.9	26.4
	903	24.1	30.9

こんだて	4	5	6	7	8
	マーボー豆腐 ごはん たまごスープ	石垣島産米使用 やきいも とり雑炊 ごぼうのメンチカツ	発芽玄米入り平つくね みそラーメン	洋風そぼろ丼 春雨スープ	千切イリチー 納豆 ゆし豆腐のみそ汁 ごはん

赤	生乳 豆腐 豚肉 絹あげ 卵	生乳 とり肉 大豆 わかめ	生乳 ぶた肉 とり肉 大豆 赤みそ	生乳 ぶた肉 大豆 ウィンナー	生乳 こんぶ ぶた肉 ゆし豆腐 わかめ 麦みそ 納豆
黄	米 砂糖 白みそ ごま油	米 小麦 大豆油 焼き芋	中華麺 ごま油 赤みそ 小麦 パン粉	米 大豆油 春雨 じゃがいも	米 大豆油 三温糖
緑	玉ねぎ 人参 くら 小松菜	玉ねぎ 人参 小松菜 ごぼう	玉ねぎ にんじん はくさい 小松菜 だけのこ きくらげ コーン	玉ねぎ コーン パプリカ にんじん ほうれん草	干切大根 人参 こんにゃく ねぎ
栄養価	小学 568 20.8 18.7 中学 692 25.1 22.2	小学 588 22.7 17.0 中学 698 25.8 19	小学 577 26.7 21.3 中学 696 31.9 24.5	小学 593 22.5 17.6 中学 729 26.9 20.6	小学 579 25.5 17.5 中学 683 28.9 19.4

こんだて	11	12	13	14	15
	豆乳パンナコッタ もずく丼 きのこのみそ汁	ほうれん草のごま和え 石垣島産米使用 干草やき ジュシー もずくのすまし汁	黒糖ピーズ 山芋入り豆腐ハンバーグ 野菜汁そば	豆腐チャンプルー 蒸しケーキ ごはん とり汁	ごま団子 パパイアチャンプルー ごはん 大根のみそ汁

赤	生乳 豚肉 鶏肉 もずく わかめ きざみ揚げ 麦みそ	生乳 ぶた肉 かまぼこ 卵 はんぺん もずく	生乳 ぶた肉 豆腐 魚のすり身 鶏肉	生乳 豆腐 絹揚げ 豚肉 鶏肉 白みそ	生乳 豚肉 かまぼこ 豆腐 厚揚げ きざみ揚げ わかめ 麦みそ
黄	米 サラダ油 豆乳パンナコッタ(大豆、りんご)	米 サラダ油 砂糖	八重山そば サラダ油 黒砂糖	米 大豆油 蒸しケーキ(黒糖)	米 大豆油 ごま団子
緑	玉ねぎ 人参 くら しめじ なめこ 大根 長ねぎ	干しいたけ 人参 ねぎ ほうれん草 長ねぎ しょうが	キャベツ 人参 ちやし ねぎ 山芋	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし くら 冬瓜 ごぼう	パパイア 人参 くら 大根 長ねぎ
栄養価	小学 603 20.7 18.8 中学 726 24.7 21.8	小学 605 25.1 23.8 中学 753 30.4 28.5	小学 604 29.1 23.5 中学 701 33.5 25.8	小学 662 26.4 15.4 中学 808 31.7 17.5	小学 603 20.7 18.8 中学 726 24.7 21.8

こんだて	18	19	20	21	22
	ほうれん草のごま和え いわしのうめ煮 ごはん じゃが芋のみそ汁	石垣島産米使用 ブロッコリーサラダ リゾット トマトオムレツ	キャベツのミンチカツ スパゲッティーミートソース	フルーツヨーグルト チキンカレー	冬至献立 小学1~2年: 1個 鶏のからあげ 小学3年以上: 2個 ごはん みそ煮こみおでん

赤	生乳 いわし ミニ厚揚げ 白みそ	生乳 ベーコン 卵 あお豆 大豆 とり肉 ぶた肉	生乳 ぶた肉 とり肉 大豆	生乳 とり肉 とりレバーそぼろ ヨーグルト	生乳 ウィンナー 昆布 ちくわ うすらの卵 白みそ とり肉
黄	米 砂糖 小麦 じゃがいも こま	米 大豆油 小麦 バター コールスロートレッシング	スパゲッティー オリーブ油 小麦 大豆油	米 大豆油 じゃが芋 ナタデココ	米 大豆油 小麦
緑	人参 こんにゃく 小松菜 ほうれん草	人参 玉ねぎ コーン ブロッコリー カリフラワー キャベツ きゅうり パプリカ トマト	玉ねぎ 人参 キャベツ	パパイア 玉ねぎ 人参 みかん缶 モモ缶 バイン缶	人参 大根 こんにゃく 小松菜
栄養価	小学 563 21.7 17.7 中学 681 25.8 20.3	小学 513 17.9 22.4 中学 601 19.9 25.1	小学 631 26.6 25.6 中学 799 33.4 32.3	小学 627 21.2 16.6 中学 806 25.6 19.4	小学 639 24.9 24.7 中学 785 30.5 29.9

こんだて	25
	クリスマスケーキ スライスチーズ クリームスープ 鶏のてりやき ピタパン
赤	生乳 とり肉 ほたて チーズ
黄	ピタパン バター ホワイトルウ 小麦 クリスマスケーキ(小麦、卵、乳成分、大豆)
緑	玉ねぎ コーン ブロッコリー はくさい にんじん
栄養価	小学 716 30.8 31.1 中学 900 34.6 34.9

幸運を呼び込む冬至の食べ物

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)とも呼ばれています。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小豆を食べて力をつけ、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。

ん のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。

3学期の給食は
1月9日(火)から
はじまります

