



令和4年

# 12月の予定献立表

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。

※アレルギー詳細献立表もあわせてご覧ください。

(行事や本日の給食のテーマ)

欠食等を表示します	
食品	体内でのばたらき
あか	血や肉、骨をつくる
き	働く力や体温となる
みどり	体の調子を整える

カ  
ミ  
カ  
ミ  
献  
立

西原町学校給食共同調理場

TEL: 945-4935

<給食目標>きれいに手を洗おう

<栄養目標>寒さに負けない食事をしよう

※カミカミ献立・・・噛み応えのあるメニューが入っています。よく噛んで食べよう!

## 冬休みも生活リズムを大切にしましょう!

もうすぐ冬休みですね! 冬休みは、クリスマスにお正月と楽しいイベントがたくさんですね。楽しい日は特に、夜遅くまで起きてしまい、生活リズムをくずしがちです。充実した冬休みを過ごせるように、「早寝・早起き・朝ごはん」を守りましょう!(^\_^)!

毎朝決まった時間に起きて、1日のスケジュールたてて計画的に過ごしましょう! また、しっかり睡眠をとり、疲れた体や脳を休めることで、毎日元気よく活動できます! ではみなさん、よいお年を~(◇)~



こ ん だ て	1(木)きれいに手を洗おう	2(金)「ねりもの」って?	
	子どもししゃものいそべやき だいごんのうめあえ ごはん どうにゅうとんじる 欠食: 幼稚園・西中2年	ミックスビーナッツ じゃがいものみそバターに ごはん 魚そうめん汁 欠食: 西中2年	
	あか	牛乳、ぶたにく、豆腐、ししゃも、あつあげ、わかめ、とりにく、みそ、青のり、かつおぶし	牛乳、かまぼこ、あつあげ、とりにく、みそ
	き	こめ、里芋、じゃがいも、卵なしマヨネーズ、三温糖	こめ、ビーナッツ、アーモンド、ジャパントースト、かまぼこ、バター、じゃがいも、大豆油、三温糖、ごま
	みどり	こんにゃく、きゅうり、ごぼう、だいごん、にんじん、ねぎ、うめ、しいたけ	にんにく、しょうが、こまつな、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、しいたけ、コーン
小学校	E 562 P 24.1 F 17.1	E 610 P 22.8 F 20.4	
中学校	E 659 P 29.8 F x	E 670 P 25.3 F 21.4	

こ ん だ て	5(月)「ちゃんちゃんやき」って?	6(火)食材の切り方も大事!	7(水)寒さに負けない食事!	8(木)にんじんって何でよく出るの?	9(金)おやつには目的があるよ!	
	アーサのあつやき ちゃんちゃんやき ごはん わかたけ汁 欠食: 東中	【小中】やきいも せんぎりりりちー ごはん クーリジシ	さばのゆうあんやき ひじきのいりどうふ ごはん さつま汁	冷凍パイン コロコロ豆サラダ きびごはん ポークカレー	アーモンド パンサンデー 麦ごはん ぶたじゃがキムチーズ	
	あか	牛乳、鮭、あつあげ、わかめ、かまぼこ、アーサのあつやきたまご、みそ	牛乳、ぶたにく、卵、こんぶ、かまぼこ、チキアギ	牛乳、さば、ひじき、とうふ、ぶたにく、とりにく、みそ	牛乳、ぶたにく、白いんげん豆、豚レバー、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆	牛乳、ぶたにく、あつあげ、ハム、チーズ
	き	こめ、でんぷん、バター、大豆油、三温糖	こめ、さつまいも、大豆油、三温糖	こめ、さつまいも、大豆油、三温糖	こめ、じゃがいも、大豆油、卵なしマヨネーズ、マーガリン、アーモンド、小麦粉、クルトン、きび	こめ、じゃがいも、ごま、ごま油、大豆油、アーモンド、三温糖、はるさめ、麦
	みどり	たけのこ、にんにく、しょうが、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、えのき、しめじ、しいたけ、コーン	こんにゃく、とうがん、にんじん、しいたけ、切干大根	こんにゃく、ゆず、こまつな、だいごん、にんじん、長ねぎ、えのき、しいたけ、えだまめ	にんにく、ウージパウダー、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、コーン、えだまめ、パイン	こんにゃく、シークワサー、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、はくさい、きくらげ、キムチ
小学校	E 556 P 26.2 F 15.9	E 583 P 20.8 F 13.4	E 651 P 31.3 F 23.1	E 755 P 25.4 F 25.7	E 668 P 25 F 21.9	
中学校	E 627 P 30 F 17.6	E 639 P 23.4 F 14.6	E 742 P 36.4 F 26.6	E 857 P 28.9 F 29.3	E 750 P 28.5 F 23.6	

こ ん だ て	12(月)「パンパンジー」って?	13(火)免疫力を高める食事!	14(水)「けの汁」って?	15(木)琉球料理の日	16(金)「ラビオリ」って?	
	あんかけちゅうかそば パンパンジー 欠食: 坂幼・坂小・東小・南小	みかん ごもくきんぴら ごはん ほうれんそうとあぶらあげのみそ汁	さわらのうめマヨやき こまつなとじゃこのおかかあえ ごはん けの汁	こくとうアガラサー ヌンクグワー ごはん なかみ汁 欠食: 幼稚園	ビーンズのカップやき チキンとぶやさいのトマトに カレーピラフ ラビオリスープ	
	あか	牛乳、ぶたにく、いか、うずらの卵、とりにく、えび	牛乳、ぶたにく、油あげ、とうふ、みそ	牛乳、油あげ、豆腐、さわら、高野豆腐、かつおぶし、大豆、ちりめん	牛乳、ぶたにく、油あげ、かまぼこ	牛乳、白いんげん豆、チーズ、豆腐、とりにく、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、あさり、ラビオリ
	き	めん、でんぷん、ごま油、大豆油、ラー油、ごま、三温糖、さつまパイ	こめ、ごま、ごま油、大豆油、三温糖	こめ、ごま油、卵なしマヨネーズ	こめ、黒糖アガラサー、大豆油	こめ、でんぷん、じゃがいも、大豆油、卵なしマヨネーズ、三温糖
	みどり	たけのこ、にんにく、しょうが、きゅうり、だいごん、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、はくさい、もやし、きくらげ、にんにくの芽	こんにゃく、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、パプリカ、みかん、ほうれん草	こんにゃく、シークワサー、きゅうり、ごぼう、こまつな、だいごん、にんじん、長ねぎ、もやし、うめ、しいたけ	しょうが、こんにゃく、こまつな、だいごん、にんじん、ねぎ、しいたけ	にんにく、トマト、だいごん、玉ねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー、カリフラワー、コーン
小学校	E 750 P 35.4 F 25.5	E 539 P 17.4 F 12.1	E 593 P 27.3 F 21.7	E 642 P 26.7 F 14.5	E 633 P 27.4 F 20.6	
中学校	E 493 P 29.7 F 22.4	E 596 P 19 F 12.8	E 674 P 31.6 F 24.5	E 702 P 29.8 F 15.7	E 759 P 31.9 F 23.1	

こ ん だ て	19(月)食育の日	20(火)よくかんで食べよう!	21(水)「ユイミータン」って?	22(木)トウンジー(冬至)	23(金)今年最後の給食!	
	チーズ もずくどん こまつなとたまごのみそ汁 欠食: 東幼・南幼・西小	グルクンのあまずあんかけ こんさいのうまに ごはん なめこのしょうが汁	【東小5年生】Xmasケーキ あんにとんどうふ プルコギ ごはん ユイミータン	ミニガーのビーナッツ和え トウンジージュシー(ターナムのからあげをのせてたべようね!) ゆしどうふ 欠食: 東小5年	クリスマスケーキ チキンのマーマレードやき もみの木サラダ ピタパン クラムチャウダー 欠食: 東小5年	
	あか	牛乳、もずく、大豆、卵、油あげ、チーズ、ちくわ、豚レバー、とりにく、みそ	牛乳、とうふ、油あげ、グルクン、とりにく	牛乳、卵、きゅうりにく	牛乳、ミニガー、みそ、ひじき、ゆしどうふ	牛乳、ツナ、ベーコン、とりにく、あさり、脱脂粉乳
	き	こめ、でんぷん、大豆油、三温糖、小麦粉	こめ、でんぷん、大豆油、三温糖、小麦粉	こめ、でんぷん、はちみつ、ごま、ごま油、大豆油、三温糖、あんにとんどうふ	こめ、たいも、大豆油、三温糖、ビーナッツバター	ピタパン、じゃがいも、生クリーム、オリーブ油、三温糖、マーガリン、マーマレード、小麦粉、クリスマスケーキ
	みどり	たけのこ、にんにく、こまつな、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、パプリカ、えのき、コーン	こんにゃく、玉ねぎ、れんこん、なめこ、しょうが、ごぼう、だいごん、とうがん、にんじん、長ねぎ、しいたけ、絹さや	たけのこ、にんにく、ウージパウダー、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、はくさい、ピーマン、コーン	からしな、きゅうり、ねぎ、もやし	にんにく、玉ねぎ、シークワサー、きゅうり、にんじん、マッシュルーム、ブロッコリー、コーン、えだまめ
小学校	E 596 P 25.1 F 18.3	E 577 P 27.5 F 15.7	E 626 P 23.7 F 18.9	E 547 P 19.2 F 17.7	E 636 P 31 F 27.9	
中学校	E 672 P 28 F 19.7	E 655 P 31.4 F 17.5	E 699 P 26.5 F 20.6	E 671 P 22.5 F 20.7	E 556 P 32.4 F 28.3	

### 冬休みの食事

**早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう**  
朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

**おやつを食べるときは、時間と量を考えよう**  
だらだら食べると、むし歯や肥満の原因になります。

**いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう**  
主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

**地域や家庭に伝わる食文化を知ろう**  
年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。

### 正しい手の洗い方を確認しよう

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのぼすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

★学校給食費は、毎月10日までに納めましょう。給食費の納入はお済ですか?給食費の完納にご協力ください。