

12月の予定献立表

食品群	体内ではたらし
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



*材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。
*魚や肉にはほねがついていることがありますので、よくかんで気をつけて食べましょう

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
こ ん だ て	まめとこんぶ ホイコーロー ごはん 中華スープ	さばのごまみそかけ こんぶのつくだに ごはん ごもく汁	弁当の日 ごはん	ナムル むぎごはん キムチーズにくじゃが	パイパイ イリチー ごはん さといものみそ汁
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とりにく なたく だいず こんぶ	ぎゅうにゅう さば みそ こんぶ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ わかめ	ぎゅうにゅう むえんせきベーコン ツナ チキアキ とりにく とうふ みそ きなこ
き	こめ だいず油 ごま油 でんぷん さとう はるさめ	こめ さとう ごま ごま油		こめ おおむぎ じゃがいも だいず油 さとう ごま ごま油	こめ だいず油 さといも タビオカ粉 ペにいも さとう
みどり	キャベツ たまねぎ にんじん かつお ピーマン 赤ピーマン しょうが かつお コーン かつお コーン	しょうが きくらげ だいこん にんじん こまつな しいたけ		たまねぎ はくさい にんじん あおまめ こんにゃく もやし きゅうり にんにく	パイパイ にんじん キャベツ ニラ にんにく だいこん はくさい レモン果汁
こ ん だ て	9(月) みかん 豚肉のしょうがいため ごはん 白大豆のみそ汁	10(火) カラフルサラダ ごはん ポークハヤシライス	11(水) りんごジャム チキンとペンネのクリーム煮 あげパン ミネストローネ コッパパン	12(木) 島にんじんの日 ごぼうのうまに ごはん 島にんじんいりみそ汁	13(金) 魚のてりやき ごはん デークコンブシー
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく 白大豆 白いんげん あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう デリカハム	ぎゅうにゅう むえんせきベーコン とりにく きなこ だっしふんにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ わかめ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ チキアキ とうふ みそ さば
き	こめ さとう だいず油 でんぷん	こめ だいず油 オリーブオイル さとう	パン マカロニ だいず油 なまから-ム マーガリン こむぎこ じゃがいも アーモンド かつお りんごジャム	こめ だいず油 さとう こむぎこ ロード アーモンド	こめ さとう だいず油
みどり	たまねぎ にんじん ピーマン えのき ながねぎ しょうが はくさい しめじ みかん	にんじん たまねぎ マカロニ コーン グリンピース にんにく かつお-ア マーガリン 赤ピーマン あおまめ	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ セロリ あおまめ トマト にんにく	ごぼう にんじん いんげん しょうが しまにんじん えのき さんとうさい	だいこん にんじん こんにゃく いんげん にんにく
こ ん だ て	16(月) スティック納豆 揚げ出し豆腐 ごはん いしかりじる	17(火) オレンジジュースケーキ ルーローハン ごはん 寒天わかめスープ	18(水) コブサラダ あみパン クリームシチュー	19(木) 琉球料理の日 からしないため あんたんすー ごはん はんぺんすまし汁	20(金) 冬至(12/21)によせて 今川焼き トウジー-ジュ-シー かぼちゃの そぼろあんかけ
あか	ぎゅうにゅう とうふ さけ あぶらあげ みそ なつとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ ちくわ わかめ たまご	ぎゅうにゅう とりにく むえんせきベーコン だっしふんにゅう ヒヨドリ ID かつお レッド トマト	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ツナ みそ かつおぶし はんぺん わかめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ かまぼこ とりにく
き	こめ だいず油 さとう でんぷん	こめ さとう だいず油 こくとう でんぷん ごま油 こむぎこ オレンジジュース マーレード	パン じゃがいも マーガリン こむぎこ だいず油 コブサラダドレッシング	こめ だいず油 さとう	こめ たらいも だいず油 さとう でんぷん 今川焼き
みどり	だいこん ねぎ はくさい にんじん しめじ	赤ピーマン にんじん チンゲンサイ だけのこ たまねぎ しょうが にんにく かんてん	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー にんにく きゅうり コーン キャベツ	からしな にんじん もやし えのき	しいたけ にんじん ねぎ かぼちゃ たまねぎ あおまめ しょうが
こ ん だ て	23(月) パンサンスー ごはん 大根の中華煮	24(火) あべかわさつまいも ねぎ塩ぶたどん あさりのみそ汁	25(水) おたのしみ献立 ケーキ カレーうどん 県産まぐろの トマトあんかけ	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 60%;"> <p>沖縄県産の食材</p> <p>○からしな ○こまつな ○さんとうさい ○ニラ ○チンゲンサイ ○しめじ ○しまにんじん ○ピーマン ○とりにく ○まぐろ</p> </div> <div style="width: 35%; text-align: center;"> <p>今月の欠食予定</p> <p>2日(月) 知念中 4日(水) 玉城小3・4年 船越小4年 百名小5年 5日(木) 百名小5年 大里南小2年 9日(月) 船越小6年 10日(火) 船越小6年</p> </div> </div>	
あか	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず デリカハム	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり とうふ わかめ みそ きなこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なたく まぐろ だっしふんにゅう だいず		
き	こめ さとう だいず油 ごま油 でんぷん マロニー ごま	こめ だいず油 さとう ごま油 ごま でんぷん さつまいも	うどん だいず油 でんぷん ケーキ		
みどり	だいこん にんじん たまねぎ きくらげ こまつな しょうが にんにく もやし きゅうり	長ねぎ かつお にんじん たまねぎ しめじ えのき ゆず しょうが コブ 大根 白菜 ねぎ ツナ かつお 果汁	たまねぎ にんじん こまつな しいたけ はくさい ながねぎ にんにく トマト ウー-ジ-バター		
こ ん だ て	<p>次の給食は 1月7日(火) です♪</p>		7(火) くだもの クー-ピ-リチー 黒米ごはん なかみ汁	<p>8(水)</p> <p>弁当の日</p>	
あか			ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ かまぼこ ぶたなかつま		
き			こめ 黒米 だいず油 さとう		
みどり			こんにゃく しいたけ しょうが くだもの		
<p>幸運を呼び込む 冬至 の食べ物</p> <p>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。</p> <p>れんこん きんなん きんかん かぼちゃ (なんきん) にんじん かんてん うどん</p> <p>沖縄では、トウジー-ジュ-シーを食べる文化があります。 トウジー-ジュ-シーは田芋を使うのが特徴ですが、生産量が 少なく、今年の給食では使うことが難しいため、かわりに たらいもを使用する予定です。</p>					

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認してください