

令和4年
12月 の予定献立表

※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、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気を付けて食べましょう

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

糸満学校給食センター
TEL: 098-994-5800

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

こ ん だ て	今月の糸満産野菜 キャベツ、こまつな、 なす、きゅうり 糸満市立学校給食センターHP 献立表や給食の写真を掲載♪				1(木) クリームコンフェ 牛乳 ツナそばうどん ごはん とうにゅうみそしる	2(金) 牛乳 かぼちゃひきにくフライ ごはん とりにくとさつまいも のうまに
	5(月) ぶどうゼリー 牛乳 ししゃもフライ (小1本中2本) ごはん キムチなべ	6(火) むらさきいもまんじゅう 牛乳 タマナーチャンプルー ごはん チムシンジ	7(水) 牛乳 ラタトゥイユ ぜんりゅうふんパンコンソメスープ	8(木) 糸満市のきゅうりを 頂きました！ アーモンド 牛乳 さかなのなんばんづけ ジャージャーめん(めん) ジャージャーめん(ぐ)	9(金) みかん 牛乳 ちぐさやき ごはん ちゃんこじる	
	12(月) 牛乳 なすのみそいため ゆかりごはん のっぺいじる	13(火) サウザンドレッシング 牛乳 コーンサラダ ごはん ふゆやさいカレー	14(水) チーズだいふく 牛乳 ポークケチャップ ごはん たまごいりちゅうか スープ	15(木) オレンジ 牛乳 ひじきとだいずのいために ごはん いしかりじる	16(金) プルーン 牛乳 アスパラソテー 揚げパン(西小・西中) マカロニのク コッペパン(その他の学校) リームスープ	
	19(月) 食育の日給食 牛乳 ぶたにくとはくさいの シークワサーに ごはん ゆきみじる	20(火) いちごヨーグルト 牛乳 いろいろキャベツのメンチカツ ごはん デークニープシー	21(水) ベビーチーズ 牛乳 タッカルビ ごはん スジェビ (かんこくふうすいとん)	22(木) 冬至給食 牛乳 ゆずゼリー かぼちゃのもの ごはん こんさいのみそしる	23(金) クリスマス給食 牛乳 ミルメーク(ココア) クリスマスケーキ クリスマスチキン ボンゴレスパゲティ	

太りやすい **ながら食べ** に 要注意

テレビを見ながら 本を読みながら テレビゲームをしながら

食べながら、何か別のことをしていることはありませんか？ こうした食習慣ではきちんと味わうことができず、食べたという満足感が得られません。だらだらと食べすぎてしまい、肥満を招くことにつながります。

冬至

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっと長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなった日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日も考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風(脳の血管の病気)やかぜの防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜひかないともいわれています。

満にならないために
正しい食習慣を身につけよう

朝食・昼食・夕食
1日3食を規則正しく食べよう。

後遅くの食事はさけるようにしよう。

ノロウイルスに注意

冬はノロウイルスが流行します。
予防のために調理や食事の前に手をきちんと洗いましょう。

つれるかな? 冬に美味しいお魚クイズ

海の中に、冬に美味しい5種類の魚が泳いでいます。
つり人は、それぞれどんな魚をつりたいのかな?
ヒントを読んで、つり糸の先と海の中の魚を線でつないで、つてみよう。

Q1 からだの色を変えて敵から身を守ることができるよ。お刺し身やムニエルなどいろいろな料理で食べられるし、ひれを動かすための筋肉「えんがわ」は、コリコリしておいしいよ。

Q2 深くて暗い海の中でも獲物を見つけられる大きな目があるよ。高級な魚で、煮物にするととてもおいしいよ。

Q3 魚鱗に雪で「鱈」と書く魚で、冷たい海にすんでいるよ。何の料理にも合う白身魚で、冬は鍋料理にしてもおいしいよ。

Q4 深い海で獲物待ちを伏せて、大きな口で丸のみにするよ。茨城県の郷土料理として鍋料理が有名で、いろいろな部位をおいしく食べられるよ。

Q5 成長するにつれて名前が変わる「出世魚」で、お正月に食べる地域もあるよ。英語では「Yellowtail」というんだって。

ブリ タラ アンコウ キンメダイ ヒラメ

こたえ Q1-ヒラメ Q2-キンメダイ Q3-タラ Q4-アンコウ Q5-ブリ

令和4年12月 アレルギー献立表

電話(098) 098-994-5800

※「アレルギー献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。
※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に献立の内容を必ず確認しましょう。家庭、学級においても毎日確認してください。

日	曜日	こ ん だ て		(あか) おもに体をつくる もとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料	栄養価(小)	栄養価(中)
1	木		ごはん ^① なし		こめ			E 731 Kcal	E 888 Kcal
			豆乳みそ汁 ^② 豆	油揚げ・豆乳・みそ、豆腐		こまつな・だいこん、にんじん	かつおだし	P 33.6 g	P 39.4 g
			ツナそぼろ丼 ^③ 豚・鶏・豆	豚肉、とりにく・大豆、ツナ	大豆油、三温糖	にんじん、たまねぎ、あお豆、コーン、しょうが、にんにく		F 23.6 g	F 26.4 g
			クリームコンフェ ^④ 麦・卵・乳・豆		クリームコンフェ(麦・卵・乳・豆)				
2	金		ごはん ^① なし		こめ			E 659 Kcal	E 856 Kcal
			鶏肉とさつま芋のうま煮 ^⑤ 鶏・豆	鶏肉、厚揚げ、かまぼこ	さつまいも、じゃがいも、大豆油、三温糖、じゃがいもでん粉	にんじん、こまつな、こんにゃく、しめじ、しょうが	かつおだし	P 22.8 g	P 27.6 g
			かぼちゃひき肉フライ ^⑥ 麦・豆・豚	かぼちゃひき肉フライ(麦・豆・豚)	大豆油			F 19.1 g	F 23.2 g
			ごはん ^① なし		こめ			E 616 Kcal	E 806 Kcal
5	月		キムチ鍋 ^⑦ 鶏・豆・麦・り・さ	鶏肉、あつあげ、みそ	はるさめ、大豆油、三温糖	えのきたけ、しめじ、こまつな、にんじん、たまねぎ、はくさい、白菜キムチ(麦・り・豆・さ)、しょうが	かつおだし	P 22.2 g	P 27.8 g
			いしやもフライ ^⑧ 麦・豆	いしやもフライ(麦・豆)	大豆油			F 17.3 g	F 22.2 g
			ぶどうゼリー ^⑨ なし		ぶどうゼリー				
			ごはん ^① なし		こめ			E 684 Kcal	E 827 Kcal
6	火		チムシンジ ^⑩ 豚	豚肉、豚レバー	じゃがいも	にんじん、にら、にんにく	かつおだし	P 25.6 g	P 29.7 g
			タマナーチャンブルー ^⑪ 豚・豆	豚肉、かまぼこ、厚揚げ	大豆油	キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、にんにく		F 19.4 g	F 21.7 g
			紫芋まんじゅう ^⑫ 麦・乳・豆・卵		紫いもまんじゅう(麦・乳・豆・卵)				
			全粒粉パン ^⑬ 麦・乳・豆		全粒粉パン(麦・乳・豆)			E 540 Kcal	E 615 Kcal
7	水		コンソメスープ ^⑭ 豚・牛・豆	ベーコン(豚)		にんじん、だいこん、キャベツ、コーン	コンソメ(牛・豆)、豚だし(豚)	P 22.4 g	P 25.3 g
			ラタトゥイユ ^⑮ 鶏・豆	鶏肉、大豆	大豆油	たまねぎ、なす、にんじん、黄ピーマン、トマト、にんにく	チキンブイヨン(鶏)	F 21.6 g	F 24.2 g
			ジャージャー麺(麺) ^⑯ 麦		中華麺(麦)			E 745 Kcal	E 838 Kcal
			ジャージャー麺(具) ^⑰ 鶏・豚・豆・ご	とりにく、豚肉、大豆、みそ	大豆油、三温糖、じゃがいもでん粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しめじ	ポークブイヨン(鶏・豚)	P 35.3 g	P 40.2 g
8	木		魚の南蛮漬 ^⑱ さ・豆	さば	じゃがいもでん粉、大豆油、三温糖	たまねぎ、きゅうり、にんじん、黄ピーマン、シークワサー、しょうが		F 30.4 g	F 35.2 g
			アーモンド ^⑲ アモ		アーモンド				
			ごはん ^① なし		こめ			E 587 Kcal	E 741 Kcal
			ちゃんこ汁 ^⑳ 豆・鶏	肉団子(豆・鶏)、豆腐		えのきたけ、しいたけ、長ねぎ、はくさい、にんじん	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)	P 24.3 g	P 29.5 g
9	金							F 16.3 g	F 19.4 g
			干草焼き ^㉑ 麦・卵・乳・豆・鶏	干草焼(麦・卵・乳・豆・鶏)					
			みかん ^㉒ なし			うんしゅうみかん			
			ゆかりごはん ^㉓ なし		こめ	ゆかり		E 524 Kcal	E 660 Kcal
12	月		のっぺい汁 ^㉔ 鶏	鶏肉	里芋、じゃがいもでん粉	しいたけ、だいこん、にんじん、こんにゃく、ごぼう、ながねぎ	チキンがらスープ(鶏)、かつおだし	P 22.7 g	P 26.9 g
								F 11.9 g	F 12.9 g
			なすのみそ炒め ^㉕ 豚・豆・ご	豚肉、みそ	大豆油、三温糖、ごま油、じゃがいもでん粉	なす、たまねぎ、ピーマン、にんじん、にんにく、しょうが	テンメンジャン(豆・ご)		
			ごはん ^① なし		こめ			E 672 Kcal	E 836 Kcal
13	火		冬野菜カレー ^㉖ 鶏・豚・豆・麦・乳・牛	鶏肉、豚肉、白花生、白いんげん、脱脂粉乳	大豆油、小麦粉、マーガリン	にんじん、たまねぎ、れんこん、かぼちゃ、ズッキーニ、ほうれんそう、にんにく、トマト、ウージパウダー	カレールウ(麦・牛・鶏・豆)、デミグラスソース(麦・鶏)、チキンがらスープ(鶏)	P 24.2 g	P 28.5 g
								F 22.4 g	F 25.2 g
			コーンサラダ ^㉗ 豆・アモ		アーモンド	コーン、にんじん、あお豆、カリフラワー			
			サウザンドレッシング ^㉘ なし		サウザンドレッシング				
14	水		ごはん ^① なし		こめ			E 703 Kcal	E 864 Kcal
			卵入り中華スープ ^㉙ 卵・豆・鶏・豚	卵、なると、豆腐	春雨、じゃがいもでん粉	しいたけ、コーン、にんじん、こまつな	チキンがらスープ(鶏)、豚だし(豚)、かつおだし	P 23.7 g	P 27.9 g
								F 26.1 g	F 29.7 g
			ポークケチャップ ^㉚ 豚・豆・り	豚肉	大豆油、三温糖	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、トマト、しょうが、パセリ	りんごビュレー(り)中濃ソース(り)		
15	木								
			チーズ大福 ^㉛ 乳・豆		チーズ大福(乳・豆)			E 563 Kcal	E 697 Kcal
			ごはん ^① なし		こめ			P 25.4 g	P 30 g
			石狩汁 ^㉜ サ・豆	鮭、みそ、豆腐	じゃがいも	にんじん、キャベツ、ながねぎ、しょうが	かつおだし	F 12.8 g	F 14 g
16	金		ひじきと大豆の炒め煮 ^㉝ 豚・豆	ひじき、豚肉、油揚げ、かまぼこ、大豆	大豆油、三温糖	こんにゃく、にんじん、にら	かつおだし		
			オレンジ ^㉞ オ			オレンジ		F 23 g	F 26 g
			揚げパン(西小・西中) ^㉟ 麦・乳・豆・アモ	きな粉、脱脂粉乳	コッペパン(麦・乳・豆)、アーモンド、三温糖、黒糖、大豆油			E 652 Kcal	E 746 Kcal
								P 25.9 g	P 29 g
19	月		コッペパン ^㊱ 麦・乳・豆(その他の学校)		コッペパン(麦・乳・豆)			F 23 g	F 26 g
			マカロニのクリームスープ ^㊲ 鶏・麦・豆・乳	鶏肉、白いんげん豆、脱脂粉乳	マカロニ(麦)、じゃがいも、マーガリン、小麦粉、大豆油	にんじん、たまねぎ、あお豆、ウージパウダー	チキンがらスープ(鶏)		
			アスパラソテー ^㊳ 豚・豆	ベーコン(豚)	大豆油	アスパラ、たまねぎ、にんじん、コーン、エリンギ、にんにく			
			ブルー ^㊴ なし			ブルー			
20	火		ごはん ^① なし		こめ			E 608 Kcal	E 757 Kcal
			雪見汁 ^㊵ 豚	豚肉	白玉もち	だいこん、にんじん、ながねぎ	かつおだし	P 23.5 g	P 27.8 g
			豚肉と白菜のシークワサー煮 ^㊶ 豚・豆・鶏	豚肉	大豆油、三温糖	はくさい、にんじん、ごぼう、もやし、絹さや、にんにく、シークワサー	チキンがらスープ(鶏)、かつおだし	F 22 g	F 25.1 g
21	水		ごはん ^① なし		こめ			E 702 Kcal	E 888 Kcal
			デークニーブシー ^㊷ 豚・豆	豚肉、かまぼこ、厚揚げ、みそ	大豆油、三温糖	だいこん、こんにゃく、にんじん、こまつな	かつおだし	P 28.4 g	P 34 g
			彩キャベツのメンチカツ ^㊸ 麦・豆・鶏・豚	彩りキャベツのミンチカツ(麦・豆・鶏・豚)	大豆油			F 19.7 g	F 24.1 g
			いちごヨーグルト ^㊹ 乳・ゼ	ソファール ストロベリー(乳・ゼ)					
22	木		ごはん ^① なし		こめ			E 581 Kcal	E 722 Kcal
			スジェビ ^㊺ 鶏・麦・豆・ご・豚	鶏肉、豆腐	すいとん(麦)、ごま油、ごま	はくさい、きゅうり、にんじん、ながねぎ	チキンがらスープ(鶏)、豚だし(豚)	P 25.5 g	P 29.5 g
								F 16.7 g	F 17.9 g
			タッカルビ ^㊻ 鶏・豆・ご	とりにく	じゃがいも、大豆油、三温糖、ごま油、じゃがいもでん粉	たまねぎ、キャベツ、しょうが、にんにく	コチュジャン(豆)		
23	金		ベビーチーズ ^㊼ 乳	ベビーチーズ					
			ごはん ^① なし		こめ			E 608 Kcal	E 754 Kcal
			根菜のみそ汁 ^㊽ 豆	みそ	里芋、じゃがいも	こまつな、にんじん、れんこん、ごぼう、たまねぎ	かつおだし	P 22.8 g	P 26.9 g
			かぼちゃの煮物 ^㊾ 鶏・豆	とりにく、大豆、厚揚げ	大豆油、三温糖、じゃがいもでん粉	かぼちゃ、にんじん、あお豆	かつおだし	F 13.4 g	F 14.7 g
23	金		ゆずゼリー ^㊿ なし		ゆずゼリー				
			ボンゴレスバゲティ [㉀] 麦・ア・鶏・豆	あさり、鶏肉	スパゲティ(麦)、大豆油	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、トマト、にんにく		E 611 Kcal	E 657 Kcal
								P 29 g	P 31.4 g
			クリスマスチキン [㉁] 鶏・豆	手羽元	じゃがいもでん粉、大豆油	にんにく		F 30 g	F 31.8 g
			クリスマスケーキ(チョコ) [㉂] 豆		クリスマスケーキ(豆)				
			ミルメーク(ココア) [㉃] 豆		ミルメーク(豆)				

義務表示 ：卵・・・卵、乳・・・乳及び乳製品、麦・・・小麦、ピ・・・落花生、そ・・・そば、エ・・・えび、カ・・・かに
推奨表示 ：あ・・・あわび、イ・・・いか、い・・・いくら、オ・・・オレンジ、キ・・・キウイフルーツ、牛・・・牛肉、く・・・くるみ、サ・・・さけ、さ・・・さば、豆・・・大豆、鶏・・・鶏肉
か・・・カシューナッツ、バ・・・バナナ、豚・・・豚肉、ま・・・まつたけ、も・・・もも、や・・・やまいも、り・・・りんご、ゼ・・・ゼラチン、ご・・・ごま、アモ・・・アーモンド その他：ア・・・あさり、マ・・・マンゴー

※給食を食べる前に内容を必ず確認しましょう。
※醤油と酢と酒に含まれる「小麦」と「大豆」は表示しておりませんが、微量の小麦・大豆成分が含まれております。
※のり、カエリ、きびなご、カタクチイワシ、しらすは、えび・かにが混ざる漁法で捕獲されています。（アーサ、もずくの養殖場には、ヨコエビ類が生息しています※ヨコエビは、食物アレルギーの表示対象外です。）
※魚そうめんに使用している魚(イトヨリ)は、えび・かにを食べています。
※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。
※詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください。