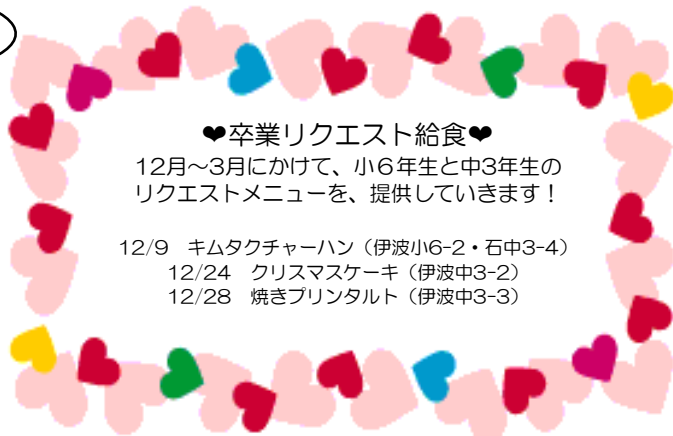




今年も、あと1か月となりました。今年はどうな1年でしたか？来年も元気に迎えられるよう、冬休みの体調管理をしっかりと行いましょう。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしてくださいね！



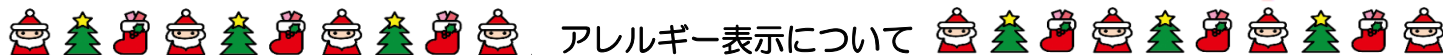
<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう</p>	<p>いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう</p>
<p>おやつを食べるときは、時間と量を考えよう</p>	<p>地域や家庭に伝わる食文化を知ろう</p>



♥卒業リクエスト給食♥

12月～3月にかけて、小6年生と中3年生のリクエストメニューを、提供していきます！

- 12/9 キムタクチャーハン (伊波小6-2・石中3-4)
- 12/24 クリスマスケーキ (伊波中3-2)
- 12/28 焼きプリンタルト (伊波中3-3)



アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ( )内にアレルギーを表示しています。  
アレルギーは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨 (21品目)	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

- ※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かきが混入している可能性があります。
- ★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。
- ★揚げ物に使用する油は、3～4回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。
- ★給食では、「榊ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★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。
- ★給食費は、期限内に納めましょう。

1食当たりの栄養価(3～5歳児) 基準値	エネルギー	548 Kcal	たんぱく質	20.6g	脂質	16.4g	炭水化物	73.9g
----------------------	-------	----------	-------	-------	----	-------	------	-------

日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
1 (水)	牛乳		牛乳			
	梅入り炊き込みごはん	米、麦、こめ油	鶏肉、ひじき、油揚げ(大豆)	にんじん、たけのこ、あお豆(大豆)	酒、カリカリ梅、梅肉(大豆・りんご)、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、花かつお	
	千草焼き		千草焼き(小麦・卵・乳・大豆・鶏)			
	野菜の塩昆布和え	三温糖、ごま	しらす、糸けずり	はくさい、もやし、にんじん、きゅうり	塩昆布(小麦・大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)	
	くだもの			くだもの		
おやつ	味付けいりこ《ごま》 胚芽スティック《小麦・乳》					
お弁当の日 2 (木)	胚芽ロールパン《小麦・乳・卵》 ブルーン					

日	献立名	黄(ぎ)の食品		赤(あか)の食品		緑(みどり)の食品		その他調味料など	揚げ油		
		エネルギーになる		体をつくる		体の調子を整える					
		炭水化物・脂質		たんぱく質・無機質		ビタミン・無機質					
3 (金)	牛乳			牛乳							
	ごはん	米									
	そぼろ丼	そぼろ丼	大豆油、三温糖	鶏肉、豚肉、大豆たんぱく(大豆)	しょうが、たまねぎ、にんじん、インゲン		酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお				
		錦糸卵		錦糸卵							
	中華つくねスープ	春雨		中華つくね(小麦・ごま・大豆・鶏・豚)	にんじん、はくさい、椎茸、こまつな		ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、鶏がら(卵・鶏)、花かつお				
	くだもの				くだもの						
おやつ	アップルパイ《小麦・乳・卵・大豆・りんご》										
6 (月)	牛乳			牛乳							
	野菜そば	麺	沖縄そば(小麦・大豆)								
		汁	大豆油	豚肉、ちきあぎ(大豆)	にんにく、キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、きくらげ		酒、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、花かつお、豚がら				
	大豆と芋のみつがらめ		でん粉、さつまいも、大豆油、三温糖、黒糖、水あめ	大豆、カエリ	揚げ油①(小麦・大豆)		しょうゆ(小麦・大豆)				
		くだもの				くだもの					
おやつ	黒ゴマ黒糖きなこ《落花生・ごま・大豆》 チーズ《乳》										
7 (火)	牛乳			牛乳							
	ごはん	米									
	厚揚げの中華煮		大豆油、でん粉	豚肉、厚揚げ(大豆)	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、椎茸、きくらげ、たけのこ		酒、豆板醤(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、オイスターソース、中華の素(小麦・乳・豚・鶏・大豆・牛)、ぬちまーす、ポークフィヨン(鶏・豚)				
	鶏のてりやき		三温糖	鶏肉	しょうが、にんにく		しょうゆ(小麦・大豆)、酒				
	チョレギサラダ		ごま	わかめ、きざみのり	キャベツ、きゅうり、にんじん		塩ドレッシング(小麦・ごま・大豆・鶏)				
おやつ	バナナ										
8 (水)	牛乳			牛乳							
	わかめごはん	米		炊き込みわかめ							
	けんちん汁		大豆油、里芋	豚肉	ごぼう、にんじん、だいこん、こんにゃく、白ねぎ		酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお				
	さばのみそだれかけ		三温糖	さば、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)	しょうが		酒、みりん				
	お豆たっぷりとりみ炒め		大豆油、三温糖、でん粉	豚肉、厚揚げ(大豆)、大豆	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、インゲン		酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお				
おやつ	グレープゼリー										
お弁当の日 9 (木)	9 (木)	やきいも	。。。宮城島でとれたおいもを使用しています♪								
10 (金)	牛乳			牛乳							
	バーガーパン	バーガーパン	(小麦・乳・大豆)								
	魚フライ		大豆油	魚フライ(小麦)	揚げ油②(小麦・大豆)						
	タルタルソース		タルタルソース(卵・大豆)								
	コーンチャウダー		大豆油、じゃがいも、小麦粉	鶏肉、脱脂粉乳、生クリーム(乳)	にんにく、コーン、にんじん、たまねぎ		酒、ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛・鶏)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ				
	カラフルサラダ			ツナ	きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン		和風ドレッシング(小麦・大豆・りんご)、ぬちまーす				
	型抜きレアチーズ			型抜きレアチーズ(乳)							
おやつ	若菜と梅しそおにぎり♡《ごま》										

日	献立名	黄(ぎ)の食品		赤(あか)の食品		緑(みどり)の食品		その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる		体をつくる		体の調子を整える			
		炭水化物・脂質		たんぱく質・無機質		ビタミン・無機質			
13 (月)	牛乳			牛乳					
	ゆかりごはん	米						ゆかり	
	肉じゃが	大豆油、じゃがいも、しらたき、三温糖		豚肉、油揚げ(大豆)		にんにく、にんじん、たまねぎ、椎茸、インゲン、しょうが		酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお	
	鶏と根菜の平つくね			鶏と根菜の平つくね(小麦・鶏・豚・大豆・ごま)					
	サクッとそら豆			サクッとそら豆(大豆)					
おやつ	するめ《いか》 王林《りんご》								
14 (火)	牛乳			牛乳					
	ごはん	米							
	中身汁	大豆油		中身、豚肉、カステラかまぼこ(大豆)		こんにゃく、椎茸、青ねぎ、しょうが		酒、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、花かつお、ポークフィヨン(鶏・豚)	
	鯖のごまマヨ焼き	ごま		さわら、白豆ペースト				ぬちまーす、ノリ《ワ》(大豆)	
	クープイリチー	大豆油、三温糖		豚肉、昆布、ちきあぎ(大豆)		にんじん、こんにゃく、インゲン		酒、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ポークフィヨン(鶏・豚)、花かつお	
	蒸しケーキ	蒸しケーキ(小麦・乳)							
おやつ	ヨーグルト《乳》								
15 (水)	牛乳			牛乳					
	麦ごはん	米、麦							
	ビーフカレー	大豆油、じゃがいも、小麦粉		牛肉、白豆ペースト		にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、ピーマン		カレー粉、酒、チャツネ(りんご)、カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆)、ウスターソース、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ	
	スコッチエッグ			スコッチエッグ(卵・小麦・牛・豚・鶏・大豆)					
	ひじきサラダ	三温糖、大豆油		ひじき、ツナ		にんじん、きゅうり、コーン		しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、コルシオドレッシング(卵・大豆)	
おやつ	スイートポテト春巻き《小麦》。。。宮城島でとれたおいもを使用しています♪								
お弁当の日 16 (木)	食パン《小麦・乳・卵》 ブルーベリージャム								
17 (金)	牛乳			牛乳					
	麵	中華めん(小麦・大豆)							
	みそラーメン	スープ 大豆油		豚肉、なると(大豆)、赤みそ(大豆)		にんにく、しょうが、にんじん、もやし、キャベツ、白ねぎ、コーン、きくらげ		酒、豆板醤(大豆)、ぬちまーす、赤だし(大豆・さば・鶏)、甜麺醤(小麦・大豆)、中華の素(小麦・乳・豚・鶏・大豆・牛)、豚がら	
	にんにく芽の中華炒め	大豆油、ごま油		豚肉		にんにく、しょうが、にんにく芽、たけのこ、赤ピーマン、しめじ、にんじん、たまねぎ		豆板醤(大豆)、酒、しょうゆ(小麦・大豆)、オイスターソース	
くだもの					くだもの				
おやつ	蒸しまんじゅう《小麦》								
20 (月)	牛乳			牛乳					
	ごはん	米							
	もずく丼	具 大豆油、でん粉		もずく、豚肉		しょうが、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、コーン		酒、豆板醤(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、ポークフィヨン(鶏・豚)	
	魚汁			赤魚、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)		にんじん、だいこん、しめじ、白ねぎ、しょうが		酒、花かつお	
	くだもの					くだもの			
おやつ	紅イモ天ぷら《小麦》。。。宮城島でとれたおいもを使用しています♪								

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
21 (火)	牛乳		牛乳			
	あみパン	あみパン(小麦・乳・大豆)				
	ほうれん草シチュー	大豆油、じゃがいも、小麦粉	鶏肉、白豆ペースト、脱脂粉乳、生クリーム(乳)	にんにく、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	ワイン、ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛・鶏)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ	
	魚のカラフル焼き		ホキ	ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン	ぬちまーす、ノイグ ㊦(大豆)	
	ブロッコリーサラダ	三温糖、こめ油		ブロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン、シークワサー果汁	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす	
おやつ	若菜と梅しそおにぎり♡《ごま》					
☆冬至献立 22 (水)	牛乳		牛乳			
	トゥンジージュージー	米、麦、こめ油、田芋	豚肉、昆布、油揚げ(大豆)	にんじん、ごぼう、青ねぎ、椎茸	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ポークフィヨン(鶏・豚)、花かつお	
	きびなごのから揚げ	小麦粉、でん粉、大豆油	きびなご	揚げ油③(小麦・大豆)	ぬちまーす、こしょう	
	ミミガーのあえもの	三温糖、ごま	ミミガー、甘口白みそ(大豆)、白みそ(大豆)	きゅうり、だいこん、もやし	酢(小麦)	
	みかん			みかん		
おやつ	かぼちゃサブレ《小麦・乳・卵》 ヤクルト《乳》					
お弁当の日 23 (木)	カップケーキ《小麦・乳・卵・アーモンド》 いちご					
☆クリスマス献立 24 (金)	牛乳		牛乳			
	スパゲティミートソース	スパゲティ(小麦)、大豆油、三温糖	豚肉、牛肉、豚レバー、大豆たんぱく(大豆)、大豆	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、トマト缶	ワイン、ケチャップ、トマトピューレー、ウスターソース、ぬちまーす、チキンフィヨン(鶏)	
	あやはし牛のハンバーグ	小麦粉	あやはし牛のハンバーグ			
	ナッツ入りコールスローサラダ		アーモンド	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン	ノイグ ㊦(大豆)、ノールドレッシング(卵・大豆)、ぬちまーす	
	クリスマスケーキ	クリスマスケーキ(大豆)				
おやつ	あまさん スイートポリコーン					
27 (月)	牛乳		牛乳			
	ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす	
	イナムドゥチ	大豆油	豚肉、かまぼこ(大豆)、甘口白みそ(大豆)、白みそ(大豆)	こんにゃく、椎茸、青ねぎ	酒、ポークフィヨン(鶏・豚)、花かつお	
	さんまのみぞれ煮		さんまのみぞれ煮(小麦・大豆)			
	大根の梅肉あえ	三温糖	糸けずり	だいこん、きゅうり、にんじん	梅肉(大豆・りんご)、酢(小麦)、ぬちまーす	
くだもの			くだもの			
おやつ	きなこ大豆《小麦・大豆》 ベビーチーズ《乳》					
終業式★2学期ラスト給食 28 (火)	牛乳		牛乳			
	きのこのリゾット	米、オリーブ油	ベーコン(豚)	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、まいたけ、エリンギ、マッシュルーム、コーン、パセリ	ワイン、ぬちまーす、ローリエ、鶏がら(卵・鶏)	
	チキンのガーリック焼き		鶏肉	にんにく、パセリ	ぬちまーす、ガーリックパウダー	
	ベジタブルソテー	マーガリン(乳・大豆)	ベーコン(豚)	にんにく、アスパラ、にんじん、たまねぎ、コーン	ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)	
	焼プリンタルト	焼プリンタルト(卵・乳・小麦・大豆)				
おやつ	黄金芋の大学芋《小麦・大豆・ごま》。 。 。 宮城島でとれたおいもを使用しています♪					