

令和4年度 12月給食たより

☆今月の目標☆

食事で風邪を
予防しよう



早いもので、今年もあとわずかとなりました。12月は「師走」といわれているように、1年間をふり返りながら、慌ただしく過ぎていくのを感じます。今年も、コロナ感染症拡大防止対策をしながら、運動会や社会見学などの行事もできるようになり、子ども達は楽しい学校生活での思い出が作れたのではないのでしょうか。

これから、冬休みがやってきます。休み中も規則正しい生活を心がけ、元気に楽しく過ごしてほしいと思います。



勝連小6年生が考えた
給食がが登場します



11月に勝連小学校6年生の食育授業で、栄養バランスのよい給食の献立を考える授業を行いました。その中で、献立の内容を選定し、6年生オリジナル献立ができました。献立名は「行列のできる満腹給食」です！12月9日(金)の給食として登場します。ぜひご家庭でも、この日の給食の内容を聞いてみてくださいね♪



献立名も6年生が考えました！

行列のできる満腹給食



大根の和え物が一番多く選ばれていました！「うるま市産」の大根、もやしを使った和え物です。

「ちくわのもみじ焼き」に青のり入れて彩りを工夫した料理が人気No.1でした！



風邪など感染症に負けない体をつくろう！

【風邪予防に役立つ栄養素】

風邪のひき始めにも

たんぱく質

基礎体力をつけ、
細菌やウイルスへの
抵抗力を高める



ビタミンA

のどや鼻など粘膜
を保護する



ビタミンC

免疫力を高める



【風邪のときの食事】

体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものをおすすめです。下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどで、ビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。また、ビタミンB1・B2は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。

ビタミンB1



ビタミンB2



給食ポスター・標語展示のお知らせ

日時：令和4年12月16日(金)～12月23日(金)

場所：東海岸BBQ TERUMA

施設内オープンTERUMA

展示内容：令和4年度給食ポスター入賞作品
と勝調理場給食標語入賞作品

見に来てね♪



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	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨	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

★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ください。

★給食では、「榎ぬちまーす」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。

1日に必要な栄養量 (食30%+おやつ13%)	エネルギー	548Kcal	たんぱく質	20.6g	脂質	16.4g	炭水化物	73.9g
----------------------------	-------	---------	-------	-------	----	-------	------	-------

★おやつアレルギー表記▶◀ ◀▶内に表記しています。


お弁当の日	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			
お弁当の日	1日(木)	【あずきの日】 *にぎにぎあずきご飯	*にぎにぎあずきご飯△ (お米・もち米・あずき・白ごま) 《ごま》					
	2日(金)	牛乳 なすミートスパゲティ ※幼稚園:こしょうなし ささみチーズフライ パパイヤとツナのサラダ *バナナ△ *ヨーグルト	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	豚ひき肉 豚レバー 大豆	なす 玉ねぎ 人参 ピーマン トマトダイス マッシュルーム	おろしにんにく ケチャップ トマトソース(大豆) デミグラスソース(小麦・鶏) ウスターソース 赤ワイン ぬちまーす こしょう	揚げ油③ ごま 小麦 大豆	
	5日(月)	牛乳 もちきびごはん じゃが芋のそぼろ煮 いかの小判揚げ くだもの *タンナファンクルー *ベビーチーズ	米 もちきび じゃが芋 三温糖 こめ油	豚ひき肉 厚揚げ(大豆)	生姜 人参 玉ねぎ 小松菜 しいたけ こんにゃく りんご(予定)	酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	揚げ油④ ごま 小麦 大豆 乳 鶏	
	6日(火)	牛乳 ぬちまーすラーメン ※幼稚園:キド中華なし ▶オイスターソース(大豆)追加 肉まん セイイカと野菜の酢みそ和え 【宮城島コラボ企画】 *ぬちまーすのフライド黄金芋 *柿	ラーメン(小麦・大豆)	豚肉 なんと(大豆) わかめ	人参 もやし コーン きくらげ にんにく	ぬちまーす 花かつお しょうゆ(小麦・大豆) キド中華(小麦・乳・大豆・ 牛・鶏・豚) ポークブイヨン(豚)		
	7日(水)	牛乳 もずく雑炊 野菜チャンプルー ウムクジアンダアギー くだもの *納豆巻き	米 麦 こめ油	豆腐(大豆) 豚肉 糸けずり	人参 キャベツ しいたけ 人参 キャベツ もやし にら みかん(予定)	しょうゆ(小麦・大豆) シママース 花かつお 鶏豚だし(鶏・豚) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	揚げ油① 大豆	
お弁当の日	8日(木)	*ロールパン *白ごまクリーム	*ロールパン 《小麦・たまご・乳》 *白ごまクリーム 《ごま》					
勝連小6年生 が考えた献 立です!!	9日(金)	牛乳 麦ごはん 具だくさんみそ汁 ちくわのみみじ焼き (青のり入り) 大根とコーンの和え物 *炒り大豆 *みかんジュース	米 麦 じゃが芋	豚肉 豆腐(大豆) 赤・白みそ(大豆) たまご	キャベツ もやし ねぎ	花かつお しょうゆ(小麦・大豆) しょうゆ(小麦・大豆) りんご酢(りんご) 梅肉(大豆・りんご) ぬちまーす		
行列のできる 満腹給食								

今回は宮城島コラボ企画で、宮城島で育った黄金芋と宮城島で作られたぬちまーすを使ったおやつです♪地産地消大切ですよえ♪

こども達も自分で「にぎにぎ」するおにぎりが大好きです♪
今回は「巻き巻き」手巻きおにぎりにです♪
みんな上手にできるかな？

今から炒り大豆のカミカミおやつがスタートです♪指でつまんで口に入れてしっかり噛むのがこのつまむという手指動作も大事です♪



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			
12日 (月)	牛乳		牛乳				
	ウッチンライス	米 麦 こめ油	鶏肉	人参 玉ねぎ しいたけ あお豆(大豆) マッシュルーム	白ワイン おろしにんにく うっちゃん粉 カレー粉 しょうゆ(小麦・大豆) 鶏豚だし(鶏・豚) ぬちまーす		
	ミネストローネ ※幼稚園:こしょうなし	マカロニ(小麦) じゃが芋	ベーコン(豚) 鶏肉 白いんげん豆	人参 玉ねぎ キャベツ トマトダイス トマトピューレ	トマトソース(大豆) ケチャップ ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) 鶏豚だし(鶏・豚) こしょう チキンブイヨン(鶏)		
	ほうれん草グラタン	ほうれん草グラタン(乳・小麦・大豆・豚)					
	カルフィッシュ		カルフィッシュ				
	*フランスパン *いちごヨーグルト	*フランスパン 《小麦》 *いちごヨーグルト 《乳》		〇〇〇	うるま市にあるスターバカーリーさんのパンは、手作りでふわふわしてとても美味しいパンです♪		
13日 (火)	牛乳		牛乳				
	玄米入りごはん	米 もち玄米					
	アーサ汁		アーサ 豆腐(大豆)	生姜	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお だし昆布		
	人参しりしりー	こめ油 ごま油	豚肉 ツナ たまご	人参 にはら	ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)		
	さばのゆずみそ焼き	三温糖	さば 白みそ(大豆)	刻みゆず	酒 みりん しょうゆ(小麦・大豆)		
	くだもの 			シードレス(予定)			
*大学芋	*大学芋 《小麦・大豆・ごま》		〇〇〇	お芋を生産しているみやのさんのご協力のもと♪宮城島で大切に育てた紅芋を使ったおやつです♪			
14日 (水)	牛乳		牛乳				
	みそ煮込みうどん	うどん(小麦) こめ油	豚肉 なんと(大豆) 油揚げ(大豆) 赤・白みそ(大豆)	人参 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 生姜 小松菜 しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお ぬちまーす	揚げ油② 大豆	
	白はんぺん揚げ	白はんぺん揚げ(小麦・たまご・魚肉すり身(魚介類)) 大豆油					
	ごぼうとナッツの和え物	アーモンド ねりごま ノンエッグマヨネーズ 三温糖	ツナ	ごぼう 人参 きゅうり	りんご酢(りんご) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす		
	*しそひじきおにぎり△	*しそひじきおにぎり (お米・しそひじき) 《小麦・大豆》					
*大学芋	*大学芋 《小麦・大豆・ごま》		〇〇〇	お芋を生産しているみやのさんのご協力のもと♪宮城島で大切に育てた紅芋を使ったおやつです♪			
お弁当 15日 (木)	*豆腐入り レーズンスコーン	*豆腐入りレーズンスコーン 《小麦・大豆・乳》		〇〇〇	JAおきなわ勝連女性部の方のご協力のもと♪新メニュー登場です♪レーズンも細かく切って入っているので、こども達にも大人気の手作りおやつです♪		
南原幼稚園 欠食 16日 (金)	牛乳		牛乳				
	もちきびごはん	米 もちきび					
	韓国肉風じゃが ※幼稚園:豆板醤なし	じゃが芋 三温糖 ごま油 こめ油	豚肉	生姜 人参 玉ねぎ 長ねぎ こんにゃく しいたけ	おろしにんにく 豆板醤 テンメンジャン(小麦・ 大豆・ごま) 酒 花かつお しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす		
	魚のチョリム ※幼稚園:コチン 無し	ごま油 三温糖	赤魚		おろし生姜 おろしにんにく みりん コチジャン(大豆) しょうゆ(小麦・大豆) 酒		
	もやしの中華和え	白ごま 三温糖 ごま油	鶏ささみ	もやし 大根 きゅうり 人参	しょうゆ(小麦・大豆) シークアサー果汁 酢(小麦) ぬちまーす		
*アーモンドミニフィッシュ *みかん	*アーモンドミニフィッシュ 《アーモンド・ごま》 *みかん						
19日 (月)	牛乳		牛乳				
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)					
	豆乳シチュー ※幼稚園:こしょうなし	じゃが芋 小麦粉 乳不使用マーガリン(大豆) こめ油	鶏肉 ベーコン(豚) 白いんげんペースト 豆乳(大豆)	白菜 人参 玉ねぎ セロリ マッシュルーム あお豆(大豆) コーン	白ワイン シママース こしょう おろしにんにく 鶏だし(鶏)		
	山芋入り 豆腐ハンバーグ		山芋入り豆腐ハンバーグ (やまいも・大豆・鶏)				
	手作りりんごジャム	三温糖 コーンスターチ		りんご甘煮 りんごピューレ	レモン果汁		
*かぼちゃとおからの カップケーキ	*かぼちゃとおからのカップケーキ 《小麦・たまご・乳・大豆・バナナ》		〇〇〇	JAおきなわ勝連女性部の方のご協力のもと♪おからが入った、食物繊維たっぷりの手作りおやつです♪			

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		
20日 (火)	牛乳		牛乳			
	もちきびごはん	米 もちきび				
	冬瓜の煮つけ	三温糖	豚肉 厚揚げ(大豆) 一口揚げ(大豆) 昆布	冬瓜 しいたけ 人参 こんにゃく 小松菜 生姜	花かつお 酒 みりん 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
	鶏のみそ焼き	三温糖	鶏肉 赤・白みそ(大豆)		おろし生姜 みりん 酒	
	ミニトマト			ミニトマト		



最近はこども達でも便秘の子が多くみられます…。日頃から食物繊維が豊富なお芋をぜひ♪食べてほしいですね♪

21日 (水)	牛乳		牛乳			揚げ油③ 大豆 小麦 たまご 魚介類
	中華丼	米 麦 三温糖 ごま油 こめ油 かたくり粉	豚肉	生姜 白菜 人参 玉葱 たけのこ きくらげ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす オイスターソース(大豆) 鶏豚だし(鶏・豚)	
	あさりと卵のスープ ※幼稚園:こしょうなし	かたくり粉 ごま油	鶏肉 あさり わかめ 豆腐(大豆) たまご	人参 玉ねぎ しいたけ	酒 チキンブイヨン(鶏) 花かつお ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)こしょう	
	春巻き	春巻き(小麦・大豆・豚) 大豆油				
	*キャロットゼリー *するめイカ	*キャロットゼリー *するめイカ				

冬至

冬至の日と言えば「トゥンジー
ジュージー」ですよね♪季節のフルー
ツシークワサー (クガニ) と一緒に
季節を味わってください♪

お弁当 の日	22日 (木)	*トゥンジージュージー *フルーツシークワサー	*トゥンジージュージー 《小麦・豚・鶏・大豆》 *フルーツシークワサー		
-----------	------------	----------------------------	--	--	--

2学期終了式	23日 (金)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		タコスミート					
		タコライス ※幼稚園:チリミックス・チリソース なし	こめ油 三温糖	豚ひき肉 豚レバー 大豆の華	人参 玉ねぎ にんにくの芽	赤ワイン おろしにんにく ぬちまーす チリソース チリミックス(小麦・乳・豚) ウスターソース ケチャップ	
		チーズ		チーズ(乳)			
		キャベツ			キャベツ		
ベジタブルスープ ※幼稚園:こしょうなし	じゃが芋	鶏肉 ベーコン(豚)	大根 人参 玉ねぎ ほうれん草 セロリ	チキンブイヨン(鶏) 鶏だし(鶏) ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) こしょう			
米粉のケーキ(いちご)	米粉のケーキ(大豆)						
*カーサムーチー *玉林	*カーサムーチー *玉林 《りんご》			青りんごと言えば…「玉林」が有名です♪「りんごの中の王様」という意味で 「玉林」とつけられたそうです♪いつもと違うりんごはどんな味がするかなあ？ いつもと同じかなあ？りんごはカム運動にとてもイイです♪			

「赤道幼は幼稚園より提 供」	26日 (月)	*ひじきスティック *豆乳	*ひじきスティック 《小麦・乳》 *豆乳《大豆》	
	27日 (火)	*芋けんぴ	*芋けんぴ	26日～28日のおやつは「かみかみ」を意識した噛む回数が多いおやつにしました♪「ひじきスティック」「芋けんぴ」「あずきクラッカー」「昆べー」です♪噛む回数の多いたべものを食べたり、昆布をかむことであごの発達と味覚の発達にもなります♪カミカミおやつ♪かじるという動作はとても大事ですね♪
	28日 (水)	*あずきクラッカー *昆べー	*あずきクラッカー 《小麦・乳》 *昆べー	

もうすぐ冬休み！
食生活のポイント

朝・昼・夕の3食を
決まった時間に食べよう

早寝・早起きをして、
朝ごはんを必ず食べよう

おやつは時間と
量を決めて
食べよう

食べ過ぎないように、
ゆっくりよく
かんで食べよう

冬野菜をたっぷり食べよう

冬休みも、正しい食生活を心がけてくださいね♪
年明けの給食は、1月6日(金)からです。おやつは1月4日からです♪

よいお年をお迎えください。

大晦日
12月31日