



日が暮れるのが早くなり、日中と朝晩の気温差が激しく、冬の訪れを感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★こまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p> <p>白菜 大根 かぶ ねぎ ほうれん草 みかん りんご</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	



栄養豊富なにんじんは、給食に欠かせない野菜です。

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。



ん のつく食べ物を食べると、幸運になるといいます。

かぼちゃ (なんきん)	れんこん	ぎんなん	きんかん
かに	にんじん	かんてん	うどん

沖縄では、田芋を入れたトゥンジージュシーを作り、仏壇に供えて家族の健康と子孫繁栄を祈願します。冷え込みの厳しくなる冬至に家族みんなで食べて、寒い冬を元気に乗り切ろう、という家族の温かい気持ちが伝わる料理です。

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・かに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、「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 基準値		エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g
日	献立名	黄の食品		赤の食品		緑の食品		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日 (金)	牛乳			牛乳					
	コッパン	パン (小麦・乳・大豆)							
	プレーンオムレツ	オムレツ (卵・小麦・大豆)							
	鶏肉と野菜のデミグラスソース煮	じゃがいも 小麦粉 マーガリン (乳・大豆) 三温糖 こめ油	鶏肉 白花豆 白いんげん豆	しめじ 人参 玉葱 セロリ カリフラワー ブロccoli にんにく	デミグラスソース (小麦・鶏肉) トマトソース (大豆) ケチャップ 赤ワイン こしょう ぬちまーす 豚から チキンブイヨン (鶏肉)				
	フルーツヨーグルト	三温糖	ヨーグルト(乳)	パイナップル 黄桃缶 みかん缶 アロエ					
	一食当たりの栄養価	1杯分 - 752 kcal	たんぱく質 32.4 g	脂質 23.7 g	炭水化物 99.9 g				
4日 (月)	牛乳			牛乳					
	吹き寄せおこわ	米 もち米 さつまいも 栗 ぎんなん 白ごま こめ油	鶏肉 油揚げ (大豆)	人参 椎茸 あお豆 (大豆)	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節				
	魚の西京焼き	三温糖	ホキ 甘口白みそ (大豆)		みりん 薄口醤油 (小麦・大豆)				
	きのこのすまし汁		白かまぼこ (大豆)	人参 しめじ えのき 椎茸 小松菜 冬瓜	薄口醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす かつお節 だし昆布				
	果物			柿【予定】					
	一食当たりの栄養価	1杯分 - 672 kcal	たんぱく質 33.3 g	脂質 16.9 g	炭水化物 93.9 g				
5日 (火)	牛乳			牛乳					
	ラーメン	ラーメン (小麦・大豆)							
		スープ	ごま油	豚ひき肉 豚レバー 赤だし (大豆・鶏肉) 赤みそ (大豆)	にんにく 生姜 人参 玉葱 長ねぎ 竹の子 パクチョイ きくらげ	醤油 (小麦・大豆) 豆板醤 甜面醤 (小麦・大豆・ごま) ぬちまーす 豚から かつお節 チキンブイヨン (鶏肉)			
	青菜あえ	三温糖 白ごま ごま油	しらす干し	小松菜 もやし 人参	醤油 (小麦・大豆) りんご酢 ぬちまーす				
	芋と大豆の甘がらめ	さつまいも サラダ油 アーモンド 白ごま 三温糖 水あめ	大豆	揚げ油①	醤油 (小麦・大豆) みりん				
	一食当たりの栄養価	1杯分 - 730 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 23.3 g	炭水化物 95.1 g				
6日 (水)	牛乳			牛乳					
	もちきびごはん	米 もちきび							
	大根の煮つけ	三温糖 こめ油	豚肉 厚揚げ (大豆) 昆布 ちきあげ (大豆)	大根 人参 こんにゃく いんげん	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節				
	シークワサー和え	三温糖	ツナ	小松菜 人参 きゃべつ もやし シークワサー果汁	酢 (小麦) ぬちまーす 薄口醤油 (小麦・大豆)				
	アーサー入り油みそ	三温糖 こめ油	アーサー 豚肉 麦みそ (大豆)		みりん 酒				
	一食当たりの栄養価	1杯分 - 705 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 18.3 g	炭水化物 106.4 g				
7日 (木)	牛乳			牛乳					
	コッパン	パン (小麦・乳・大豆)							
	チリコンカン	こめ油	金時豆 豚ひき肉 牛ひき肉	玉葱 人参 ピーマン にんにく	ウスターソース (大豆・りんご) トマトソース (大豆) ケチャップ チリミックス (小麦・豚肉・乳) チリパウダー ぬちまーす こしょう タバスコ				
	ツナサラダ	三温糖 マヨネーズ (卵・大豆・りんご)	ツナ	きゃべつ きゅうり 人参 コーン	ぬちまーす こしょう				
	ベジタブルスープ		ベーコン (豚肉)	白菜 玉葱 人参 大根 セロリ パセリ	ぬちまーす こしょう 豚から チキンブイヨン (鶏肉)				
	一食当たりの栄養価	1杯分 - 703 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 29.2 g	炭水化物 79.4 g				
8日 (金)	牛乳			牛乳					
	麦ごはん	米 麦							
	魚の香味ソースがけ	三温糖 こめ油 でん粉	さば	長ねぎ しそ 生姜	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒				
	カレーきんぴら	三温糖 白ごま ごま油 こめ油	豚肉 ちきあげ (大豆)	ごぼう 人参 こんにゃく いんげん	醤油 (小麦・大豆) みりん カレー粉 かつお節				
	小松菜のみそ汁		厚揚げ (大豆) 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	小松菜 白菜 人参 しめじ	かつお節				
	一食当たりの栄養価	1杯分 - 767 kcal	たんぱく質 35.9 g	脂質 25.4 g	炭水化物 94.1 g				

具中2年生欠食

日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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		
11日 (月)	牛乳		牛乳			
	もちきびごはん	米 もちきび				
	野菜のにんにく炒め	こめ油	豚肉 厚揚げ(大豆)	きゃべつ 人参 玉葱 もやし 小松菜 にんにく	醤油(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす	
	魚汁		赤魚 沖縄豆腐(大豆) 麦みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	冬瓜 人参 ねぎ	酒 かつお節	
	タピオカアングリー	紅芋 タピオカ粉 もち粉 三温糖 こめ油				
	一食当たりの栄養価	I補給 - 740 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 17.3 g	炭水化物 110.2 g	
12日 (火)	牛乳		牛乳			
	スパゲティナポリタン	スパゲッティ(小麦) こめ油	ベーコン(豚肉) ハム(豚肉・大豆)	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム にんにく	トマトピューレー ケチャップ ウスターソース(大豆・りんご) ぬちまーす こしょう チキンフィヨン(鶏肉)	
	魚のマスタード焼き	マヨネーズ(卵・大豆・りんご) 三温糖	ホキ		マスタード ぬちまーす	
	ほうれん草ソテー	こめ油	ウィンナー(豚肉)	ほうれん草 エリンギ 人参 しめじ コーン	ぬちまーす こしょう	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 661 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 28.7 g	炭水化物 68.1 g	
	13日 (水)	牛乳		牛乳		
ひじきごはん		米 こめ油	白かまぼこ(大豆) 豚肉 ひじき 油揚げ(大豆)	椎茸 人参 ねぎ	酒 醤油(小麦・大豆) ポークフィヨン(豚肉・鶏肉) かつお節 ぬちまーす	
豆腐の野菜あんかけ		でん粉 サラダ油 三温糖	沖縄豆腐(大豆) 豚ひき肉	人参 玉葱 にら 生姜	薄口醤油(小麦・大豆) みりん かつお節	
みそけんちん汁		里芋 こま油 揚げ油②	鶏肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	ごぼう 人参 長ねぎ こんにゃく 大根 椎茸	かつお節	
一食当たりの栄養価		I補給 - 764 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 25.3 g	炭水化物 97.3 g	
14日 (木)		牛乳		牛乳		
	麦ごはん	米 麦				
	ポークカレー	じゃがいも こめ油 小麦粉 マーガリン(乳・大豆)	豚肉 大豆	セロリ 人参 玉葱 ピーマン かぼちゃ なす にんにく リンゴピューレ	ウスターソース(大豆・りんご) 赤ワイン ケチャップ デミグラスソース(小麦・鶏肉) チャツネ(りんご) カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) カレー粉 ぬちまーす 豚がら チキンフィヨン(鶏肉)	
	じゃことチーズのサラダ	白ごま 三温糖 こめ油	しらす干し 糸けすり チーズ(乳)	きゃべつ きゅうり 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	果物			みかん【予定】		
	一食当たりの栄養価	I補給 - 776 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 21.9 g	炭水化物 114.7 g	
15日 (金)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦				
	焼売		肉焼売(鶏肉・豚肉・小麦・大豆)			
	青椒肉絲	ごま油 こめ油 でん粉	牛肉 豚肉	生姜 にんにく 人参 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン 竹の子	醤油(小麦・大豆) みりん オイスターソース(大豆) 酒 ぬちまーす	
	卵スープ	でん粉	鶏肉 卵 絹ごし豆腐(大豆)	人参 椎茸 木くらげ べんり菜	ぬちまーす こしょう みりん 醤油(小麦・大豆) かつお節 チキンフィヨン(鶏肉)	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 669 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 19.2 g	炭水化物 91.2 g	
18日 (月)	牛乳		牛乳			
	もちきびごはん	米 もちきび				
	わかさぎの甘がらめ	米粉 でん粉 サラダ油 三温糖 白ごま	わかさぎ	生姜	醤油(小麦・大豆)	
	かぼちゃ入り肉じゃが	じゃがいも こめ油	豚肉 揚げ油③ 大豆	かぼちゃ 人参 玉葱 いんげん こんにゃく 椎茸	醤油(小麦・大豆) みりん 薄口醤油(小麦・大豆) 酒 ポークフィヨン(豚肉・鶏肉) かつお節 ぬちまーす	
	白菜の柚子あえ	三温糖	鶏ささみ	白菜 大根 小松菜 人参 ゆず皮 シークワサー果汁	薄口醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 701 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 14.5 g	炭水化物 110.4 g	

具中欠食



日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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		
19日 (火)	牛乳		牛乳			
	ビビンバ	麦ごはん	米 麦			
		肉みそ	三温糖 ごま油 こめ油	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 赤みそ(大豆)	木くらげ 生姜 にんにく	醤油(小麦・大豆) みりん 豆板醤
		ナムル	白ごま ごま油 三温糖		もやし 小松菜 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす
	あさりとわかめのスープ		あさり わかめ 絹ごし豆腐(大豆)	玉葱 人参 竹の子 長ねぎ	酒 薄口醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす こしょう かつお節 チキンブイヨン(鶏肉)	
	果物			りんご【予定】		
一食当たりの栄養価		エネルギー - 683 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 20.6 g	炭水化物 92.5 g	
20日 (水)	牛乳		牛乳			
	もちきびごはん	米 もちきび				
	厚焼き玉子		厚焼きたまご (卵・小麦・大豆)			
	すきやき	三温糖 こめ油	牛肉 焼き豆腐(大豆)	人参 椎茸 白菜 ほうれん草 こんにゃく 長ねぎ にんにく	醤油(小麦・大豆) みりん 薄口醤油(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす かつお節	
	しそひじき	白ごま 三温糖	ひじき しらす干し 糸けずり		醤油(小麦・大豆) みりん ゆかり粉	
	一食当たりの栄養価		エネルギー - 693 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 19.5 g	炭水化物 94.5 g
21日 (木)	牛乳		牛乳			
	全粒粉パン	全粒粉パン (小麦・乳・大豆)				
	冬野菜のクリームシチュー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆)	鶏肉 ベーコン(豚肉) 脱脂粉乳 生クリーム(乳)	人参 玉葱 白菜 ほうれん草 かぶ マッシュルーム	ぬちまーす こしょう 白ワイン 豚がら チキンブイヨン(鶏肉)	
	ビーンズサラダ	三温糖 ごま油 白ごま	ひよこ豆 白いんげん豆 レッドキドニー ハム(豚肉・大豆)	きゃべつ 人参 きゅうり コーン	薄口醤油(小麦・大豆) りんご酢 酢(小麦) ぬちまーす	
	人参ジャム	三温糖 コーンスターチ		人参 リンゴピューレ レモン果汁		
	一食当たりの栄養価		エネルギー - 739 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 28.3 g	炭水化物 91.4 g
22日 (金) 冬至	牛乳		牛乳			
	冬至ジュース	米 田芋 こめ油 白ごま	豚肉 昆布 油揚げ(大豆)	人参 椎茸 大根葉	薄口醤油(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす かつお節 ポークブイヨン(豚肉・鶏肉)	
	さばのシークワサーソースがけ	三温糖 でん粉	さば	レモン果汁 シークワサー果汁	酒 酢(小麦) りんご酢	
	島人参入りみそ汁	じゃがいも	豚肉 沖縄豆腐(大豆) 麦みそ(大豆)	島人参 人参 冬瓜 べんり菜 しめじ	かつお節 	
	一食当たりの栄養価		エネルギー - 768 kcal	たんぱく質 36.6 g	脂質 26.2 g	炭水化物 90.1 g
25日 (月) クリスマス	牛乳		牛乳			
	カラフルピラフ	米 こめ油 マーガリン(乳・大豆)	鶏肉	玉葱 人参 赤ピーマン ピーマン コーン マッシュルーム	白ワイン ぬちまーす こしょう ポークブイヨン(豚 肉・鶏肉)	
	鶏肉の香草焼き	オリーブ油	鶏肉	にんにく バジル オレガノ ローズマリー レモン果汁	白ワイン ぬちまーす こしょう 薄口醤油(小麦・大豆)	
	ミネストローネ	ABCマカロニ(小麦) こめ油 じゃがいも 三温糖	ベーコン(豚肉) レッドキドニー 白いんげん豆	にんにく 玉葱 人参 きゃべつ セロリ トマト	トマトペースト ケチャップ ウスターソース(大豆・りん ご) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう 豚がら チキンブイヨン(鶏肉)	
	クリスマスケーキ	お米deクリスマス ケーキ(大豆)				
一食当たりの栄養価		エネルギー - 835 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 30.1 g	炭水化物 105.6 g	



そばの細く長い形にちなんで長寿を願ったり、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことにちなんで「金を集める」縁起を担いだりと、年越しそばにはさまざまな由来があります。別名で、みそかそば、つごもりそば、長寿そば、運氣そば、福そば、縁切りそばなど、呼び方もさまざまです。

