

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前裏面の「詳細献立表」で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。

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	体の調子をどとのえる

学校給食の栄養基準量	C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質	塩分
小学校	650	21.1~32.5	14.4~21.7	2.0g未満
中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7	2.5g未満

12月の欠食予定		1(水)	2(木)	3(金)
◆12/1(水) 大岳小 5・6年生 仲里小 6年生	◆12/3(金) 大岳小 1~4年生 仲里小 6年生 清水小 6年生	りんご ブロッコリーのおかかあえ おぎごはん にくじゃが	やきじゃがバター ナポリタンスパゲティ やさいスープ	ツナアングルスー やさいチャンプルー もちぎびごはん こまつなのみそしる
◆12/2(木) 大岳小 5・6年生 仲里小 6年生	◆12/6(月)・12/7(火) 清水小 6年生	あか ぶたにく、ちくわ、牛乳、かつおぶし	ベーコン、とりにく、チーズ、牛乳	みそ、ツナ、とうふ、ぶたにく、だいず、牛乳、あぶらあげ
		き ドレッシング、こめ、じゃがいも、さとう、あぶら、おおむぎ	スパゲティ、じゃがいも、バター、オリーブオイル	こめ、さとう、あぶら、もちぎび
		みどり キャベツ、たまねぎ、にんじん、りんご、いんげんまめ、ブロッコリー、こんにやく	たまねぎ、にんじん、はくさい、ピーマン、にんにく、マッシュルーム、コーン、トマト	キャベツ、とうがん、にんじん、ピーマン、もやし、しょうが、こまつな
		小学校 C 652 P 24.6 F 15.5	C 436 P 19.8 F 17	C 612 P 25.3 F 17.3
		中学校 C 789 P 29.4 F 17.7	C 504 P 23 F 19.1	C 744 P 30.2 F 20

6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
ちくさやき ぶたにくとこんにゃくのいためもの おぎごはん アーサーいゆしどうふ	さかなのてりやき ゆずおかかあえ おぎごはん みそけんちんじる	ぶたにくのさっぱりみそやき ひじきいため おぎごはん かきたまじる	フルーツポンチ ひきにくときのこのカレーライス	コーンビーンズサラダ きなこあげパン ミートボールいりトマトシチュー
あか ちくさやき、ぶたにく、たまご、とりにく、チーズ、牛乳	あつあげ、とりにく、みそ、かつおぶし、パサ、牛乳	だいず、あぶらあげ、ぶたにく、ひじき、たまご、牛乳、とうふ、みそ	とりにく、だいず、牛乳	ベーコン、ハム、スキムミルク、ひよこまめ、あおえんどうまめ、あかいんげんまめ、きなこ、ミートボール、牛乳
き こめ、ゴマあぶら、さとう、あぶら、おおむぎ、さとう、てんぷん	こめ、ドレッシング、さとう、おおむぎ	こめ、さとう、あぶら、てんぷん、おおむぎ	こめ、じゃがいも、あぶら、おおむぎ	こむぎこ、じゃがいも、ドレッシング、さとう、こくとう、あぶら、バター、アーモンド、コッパパン
みどり にんじん、ごぼう、いんげんまめ、こんにやく、たまねぎ、ほうれんそう、しいたけ	ごぼう、きゅうり、だいこん、にんじん、ながねぎ、はくさい、もやし、しょうが、こんにやく、ゆず	にら、にんじん、シークワサー果汁、こまつな、こんにやく	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、にんにく、トマト、シークワサー果汁、しょうが、パイン、みかん、もも、マッシュルーム	キャベツ、たまねぎ、トマト、にんじん、赤ピーマン、にんにく、コーン、ブロッコリー、えだまめ、黄ピーマン
小学校 C 589 P 23.8 F 17.7	C 532 P 26 F 11.3	C 656 P 29.3 F 21.7	C 725 P 22.2 F 18.1	C 761 P 27.4 F 24.9
中学校 C 726 P 29.2 F 21.4	C 638 P 31.1 F 12.3	C 803 P 35.8 F 25.5	C 889 P 26.3 F 21	C 898 P 31.5 F 35.4

13(月)★ビタミンの日献立	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
オレンジ もちぎびごはん はっぱうさい	キャベツいりひらつくね シマナーチャンプルー おぎごはん ゆしどうふとやさいのみそしる	きびなごフライ マーミナーチャンプルー おぎごはん もずくのみそしる	さかなのゆずみそやき ほうれんそうのごまあえ おぎごはん じゃがいものみそしる	ほうれんそうオムレツ ゴボウサラダ なかよしパン ミネストローネスープ
あか ぶたにく、かまぼこ、うずらのたまご、牛乳	ツナ、あつあげ、とりにく、えんどうまめたんぱく、かつおぶし、ゆしどうふ、みそ、牛乳	もずく、ぶたにく、みそ、きびなご牛乳、とうふ	ハム、あかいゆ(あかうお)、みそ、牛乳、あぶらあげ、かつおぶし	ベーコン、ツナ、たまご、牛乳
き こめ、ゴマあぶら、あぶら、てんぷん、もちぎび	こめ、あぶら、おおむぎ、ラード、てんぷん、さとう	こめ、あぶら、おおむぎ、パンこ、こむぎこ	こめ、じゃがいも、こめ、さとう、ゴマあぶら、てんぷん、さとう、おおむぎ	こめ、ドレッシング(こめ)、さとう、なかよしパン、マカロニ
みどり きくらげ、たまねぎ、にんじん、はくさい、にんにく、しょうが、ヤングコーン、たけのこ、さやえんどう、オレンジ	シマナー(からしな)、キャベツ、にんじん、ながねぎ、もやし、しめじ、こまつな、にんにく、しょうが	キャベツ、とうがん、にら、にんじん、もやし、菜ねぎ、たまねぎ	ゆず、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、菜ねぎ	キャベツ、きゅうり、セロリー、たまねぎ、トマト、にんじん、にんにく、パセリ、コーン、ごぼう、ほうれんそう
小学校 C 588 P 23.5 F 15.1	C 523 P 26.6 F 20.4	C 575 P 24.3 F 15.4	C 553 P 25.6 F 12.6	C 617 P 22.6 F 24.1
中学校 C 708 P 28.1 F 17.2	C 755 P 32.3 F 24	C 696 P 29.1 F 17.6	C 682 P 30.6 F 13.8	C 733 P 26.7 F 29.5

20(月)★食育献立(冬野菜)	21(火)	22(水)★トウジー(冬至) ★黒糖アガラサーを味わおう	23(木)	24(金)★2学期終業式
なし こまつなのツナあえ おぎごはん おでん	だいこんとわかめのサラダ ぶたどん	こくとうアガラサー グルクンのかおりあげ トウジージュシー だいこんととりにくのおつゆ	うめかつおあえ おぎごはん じゃがいものそばろに	クリスマスケーキ カラフルサラダ ミートソーススパゲティ
あか あつあげ、ぶたにく、ちくわ、うずらのたまご、ツナ、こんにゃく、牛乳、ウインナー、かまぼこ	ぶたにく、ツナ、わかめ、牛乳	ぶたにく、かまぼこ、とりにく、こんにゃく、あおりのり、牛乳、グルクン	あつあげ、とりにく、牛乳、かつおぶし	ハム、とりにく、ぶたにく、牛乳
き こめ、ドレッシング、さとう、おおむぎ	こめ、ドレッシング、さとう、あぶら、こめ、おおむぎ	こくとうアガラサー(粉)、こめ、あぶら、てんぷん、おおむぎ	こめ、じゃがいも、ドレッシング、さとう、あぶら、てんぷん、おおむぎ	スパゲティ、オリーブオイル、ドレッシング、さとう、てんぷん、クリスマスケーキ(卵)
みどり こんにやく、だいこん、にんじん、もやし、なし、こまつな	きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、コーン、さやえんどう、こんにやく	しいたけ、だいこん、にんじん、しょうが、こまつな、菜ねぎ	うめ、りんご、しいたけ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しょうが、えだまめ	キャベツ、セロリー、たまねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、にんにく、コーン、トマト、ブロッコリー
小学校 C 619 P 24.9 F 18.1	C 623 P 27.8 F 14	C 597 P 28.6 F 17.9	C 628 P 24.4 F 16.7	C 572 P 19.9 F 27.2
中学校 C 749 P 29.9 F 21.2	C 759 P 33.5 F 16	C 718 P 34.5 F 20.3	C 765 P 29.4 F 19.3	C 664 P 23 F 31.5

冬休み中も「早寝・早起き・朝ごはん!」

冬休みも、『早ね・早おき・朝ごはん』を心がけて生活できるように、12月はとくに意識をして生活習慣を整えましょう!

クリスマスやおおみそか、正月などごちそうを食べる機会も多いので体を動かすことも忘れずに!

早寝
早起き
朝ごはん

体調の増え過ぎに気を付けて!

本場のクリスマスケーキはショートケーキじゃない!?

クリスマスにごちそうと一緒に食べるクリスマスケーキはイチゴのついたショートケーキを思い浮かべませんか?

クリスマスの本場であるヨーロッパでは、ショートケーキではなく、薪を焚いた「ブッシュ・ド・ノエル」や、ラム酒に漬けたドライフルーツをたっぷり入れた「シュトレン」や「パネトネ」などが一般的です。

日本でイメージされるクリスマスケーキは、お菓子メーカーがショートケーキのクリームを雪景色、いちごをサンタクロースに見立てて「クリスマスケーキ」として売り出したことが始まりだそうです。

~内地とはちょっと違う沖縄の冬至~

12/22(水)は冬至です。「1年で一番昼が短く、夜が長くなる日」です。昔の人はこの日を過ぎれば太陽の力が戻ってきて「運」が良くなると思っていました。

内地ではこの日に栄養のあるかぼちゃや、魔よけとして小豆を食べる習慣がありますが、沖縄では子孫繁栄のえんぎ物である「タナム(田芋)」が入った「ジュシー(雑炊)」を「ヒスカン(火の神)」やご先祖様にお供えして無病息災や一家繁栄をお祈りします。

※材料・天候によって献立を変更することがあります。給食費は、毎月25日までに納めましょう。

令和3年12月

詳細献立表(アレルギー)

久米島学校給食センター
TEL:098-985-2790/FAX:098-985-2851

※「詳細献立表」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。

Table with 2 columns: 表示義務(特定原材料)7品目 and その他. Includes allergen information for wheat, eggs, soy, etc.

Main menu table with columns: 日曜日, こんだて, おもに体をつくるもとなる食品 (あか), おもにエネルギーのもとになる食品 (きいろ), おもに体の調子を整えるもとなる食品 (みどり), 調味料. Contains daily menu items from Dec 1st to Dec 24th.