



○アレルギー表示について

アレルギーは、表示義務食品・推奨食品にあわせて 28 品目を表示しています。

| 表示義務 8 品目 | 推奨 20 品目 |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 卵・乳・小麦・えび・かに 落花生(ピーナッツ)・そば・くるみ | あわび・いか・いくら・さけ・さば・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・大豆・ごま・やまいも アーモンド・カシューナッツ・マカダミアナッツ・オレンジ・キウイフルーツ・バナナ・もも・りんご |

- ★しょうゆは(小麦・大豆)、みそは(大豆)、酢は(小麦)、油は(大豆)の成分を含んでいます。表示はしていません。
- ★ノンエッグマヨネーズ、ウスターソースは(大豆・りんご)の成分を含んでいます。表示はしていません。
- ★海藻類(あおさ・アーサ、もずく、ひじき)、しらす、チリメン、カエリ(小魚)などは、えび・かにの混入の可能性があります。
- ※天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更することがあります。

★予定献立表、食育だより等は、ホームページでダウンロードできます。

☆今月のこだわり献立☆

- 13日(金) 中3マンビカー給食
☆受験応援・思い出づくり☆
- 19日(木) 琉球料理の日
- 20日(金) 冬至(トウジン)献立
- 24日(火) クリスマスケーキ
- 25日(水) クリスマス献立



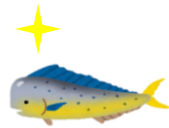
「ちーたん」のマークは
郷土料理を示しています

☆給食目標☆
食事のマナーを
守ろう

☆栄養目標☆
寒さに負けない
食事をしよう

1匹まるごと学級
へ届けます！気を
付けてよくかんで
食べてね。
お楽しみに〜♪

12月13日(金)
中学3年生
マンビカー給食



ゆうわくに負けるな!! 冬休み

冬休み中は、クリスマス、年越し、お正月…と楽しいことがいっぱいです。
ケーキやごちそうを食べることも多いですね。気がつけば…大きく大きく太っているかも?!

食事やおやつを食べる時には…

1 時間を決めて食べましょう。

食べたらすぐに箸を置くことで、知らず知らず食べ続けるのを防ぐことができます。

2 1回に食べる量を目の前に置いてから食べましょう。

目のきき食べると、自分だけのくらい食べればわかちあきやすくなります。
一服目の前に置いて、全部食べてもよいが、少し減らした方がよいことを考えてみましょう。

3 よくかんで食べましょう。

よくかんで食べると、たくさん食べなくても、おなかがいっぱいという気持ちになります。

太り気味の人は… 毎日 体重を量って、増え過ぎないようにしましょう。

「食べたら動く」ことが大切です。あうちのひとと一緒に大掃除や運動をすれば、一石二鳥です。

| | | | | | | | | |
|--------------------|-------|----------|-------|--------|----|--------|------|---------|
| 1食当たりの栄養価(小学校) 基準値 | エネルギー | 650 Kcal | たんぱく質 | 24.3 g | 脂質 | 18.0 g | 炭水化物 | 97.5 g |
| 1食当たりの栄養価(中学校) 基準値 | エネルギー | 830 Kcal | たんぱく質 | 30.0 g | 脂質 | 23.0 g | 炭水化物 | 124.5 g |

| 日 | 献立名 | 赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質 | 黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質 | 緑の食品 体の調子を整える ビタミン類 | その他調味料など | 欠食 |
|--------------|----------------|--------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------|
| 2日(月) | ぎゅうにゅう牛乳 | 牛乳 | | | | 桑江中 浜川小6年 |
| | ごはん | | 米 | | | |
| | かぼちゃ入り肉じゃが | 豚肉 | じゃがいも 砂糖 油 | 人参 玉ねぎ かぼちゃ グリーンピース こんにゃく しいたけ | 醤油 みりん 酒 塩 かつおだし | |
| | キャベツとささみのあえ物 | とりささみ(鶏) | ごま 砂糖 こめ油 | キャベツ きゅうり 人参 | 醤油 酢 塩 | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ - 579 kcal | たんぱく質 20.8 g | 脂質 14 g | 炭水化物 91.6 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I礼ギ - 692 kcal | たんぱく質 24.7 g | 脂質 15.7 g | 炭水化物 113.4 g | | |
| 3日(火) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 浜川小6年 |
| | むぎ麦ごはん | | 米 麦 | | | |
| | あさりの赤だし | あさり 油揚げ(大豆) わかめ 豆腐(大豆) 赤だし(大豆・鶏) 赤みそ | じゃがいも | えのき 白菜 長ねぎ | かつおだし | |
| | ヌンクウグラー | 豚肉 かまぼこ(大豆) 厚揚げ(大豆) あお豆(大豆) | 砂糖 油 | 大根 人参 小松菜 しいたけ | 醤油 みりん 酒 塩 ホークパイオン(鶏・豚) かつおだし | |
| | アーモンド | | アーモンド | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ - 600 kcal | たんぱく質 26.6 g | 脂質 21.2 g | 炭水化物 77 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I礼ギ - 706 kcal | たんぱく質 30.7 g | 脂質 23 g | 炭水化物 94.4 g | | |




| 日 | 献立名 | 赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質 | 黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質 | 緑の食品 体の調子を整える ビタミン類 | その他調味料など | 欠食 |
|--------------|-------------------------|------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 4日 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | きなこあげパン | 脱脂粉乳(乳) きな粉(大豆) | コッペパン(小麦・乳・大豆) 砂糖 油 | | | |
| | はくさい にくだんご 白菜と肉団子スープ | 荒挽つくね(小麦・鶏肉・大豆) | じゃがいも 春雨 ごま油 | 白菜 人参 えのき ほうれん草 木くらげ 生姜 | 醤油 白ワイン 塩 コショウ チキンブイヨン(鶏) 豚骨(豚) ローレル | |
| | ベジタブルソテー | ウインナー(豚) | 油 | キャベツ 人参 玉ねぎ ブロッコリー コーン パセリ にんにく | 醤油 白ワイン 塩 コショウ | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ - 572 kcal | たんぱく質 23.1 g | 脂質 22.7 g | 炭水化物 71.4 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I礼ギ - 680 kcal | たんぱく質 26.1 g | 脂質 26.6 g | 炭水化物 84 g | | |
| 5日 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 北谷幼 第二小4年 |
| | ごはん | | 米 | | | |
| | あつあつ 厚揚げのカレー煮 | 豚肉 厚揚げ(大豆) あお豆(大豆) | 里芋 じゃがいも 砂糖 でん粉 油 | 人参 玉ねぎ チンゲン菜 大根 しめじ にんにく | 醤油 カレー粉 カレールウ(小 麦・大豆・鶏・牛) 塩 コショウ かつおだし 豚骨(豚) | |
| | こぎかな あま ナッツと小魚の甘がらめ | 小イワシ | アーモンド カシューナッツ ごま 砂糖 はちみつ | | 醤油 みりん | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ - 640 kcal | たんぱく質 26.1 g | 脂質 22.2 g | 炭水化物 83.8 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I礼ギ - 771 kcal | たんぱく質 31.3 g | 脂質 25.8 g | 炭水化物 102.8 g | | |
| 6日 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 第二幼 浜川幼 北玉幼 |
| | あきじゃけ 秋鮭ときのこの雑炊 | 鮭 | 米 麦 | しめじ しいたけ 大根 人参 小松菜 | 醤油 かつおだし ホークブイヨン(鶏・豚) 塩 | |
| | だいこんばいた 大根葉炒め | 豚肉 ツナ 豆腐(大豆) | 油 | だいこん葉 白菜 人参 | 醤油 酒 塩 コショウ | |
| | だいがくも 大学芋 | | 黄金芋 油 砂糖 水あめ ごま | | 醤油 塩 | |
| | くだもの | | | グレープフルーツ(予定) | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ - 434 kcal | たんぱく質 19.4 g | 脂質 16.8 g | 炭水化物 53.8 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I礼ギ - 554 kcal | たんぱく質 23 g | 脂質 21.1 g | 炭水化物 72 g | | |
| 9日 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | むぎ 麦ごはん | | 米 麦 | | | |
| | クーリジシ | 豚肉 卵 黄色かまぼこ | | こんにゃく 大根 しいたけ | 醤油 塩 かつおだし 豚骨(豚) | |
| | ひじき炒め | ひじき 豚肉 かまぼこ(大豆) 大豆 | 砂糖 油 | 玉ねぎ 人参 もやし なら | 醤油 酒 みりん 塩 かつおだし | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ - 504 kcal | たんぱく質 22.3 g | 脂質 12.5 g | 炭水化物 74.2 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I礼ギ - 594 kcal | たんぱく質 25.9 g | 脂質 13.6 g | 炭水化物 91.4 g | | |
| 10日 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | むぎ 麦ごはん | | 米 麦 | | | |
| | キーマカレー | 牛肉 豚肉 豚レバー 大豆 | じゃがいも 油 コーンスターチ | にんにく かぼちゃ 玉ねぎ 人参 セロリー 木くらげ トマト ブルーン | 赤ワイン カレールウ(小麦・ 大豆・鶏・牛) ウスターソース チャツネ(りんご) カレー粉 塩 チキンブイヨン(鶏) | |
| | れんこんのごまあえ | | ごま 砂糖 ごま油 | れんこん きゅうり 人参 | 醤油 酢 塩 | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ - 634 kcal | たんぱく質 22.1 g | 脂質 17.7 g | 炭水化物 97.2 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I礼ギ - 766 kcal | たんぱく質 25.8 g | 脂質 20.5 g | 炭水化物 120.4 g | | |
| 11日 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 浜川小5年 |
| | こくとう 黒糖パン | | 黒糖パン(小麦・乳・大豆) | | | |
| | パンプキンスープ | 鶏肉 生クリーム(乳) | じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) 油 | かぼちゃ 玉ねぎ 人参 セロリ パセリ | 塩 コショウ 豚骨(豚) チキンブイヨン(鶏) | |
| | ぶたにく 豚肉のメンチカツ | メンチカツ(小麦・大豆・豚肉) | 油 | | | |
| | くだもの | | | りんご(予定) | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ - 664 kcal | たんぱく質 22.9 g | 脂質 25.1 g | 炭水化物 91.2 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I礼ギ - 786 kcal | たんぱく質 26.7 g | 脂質 30.8 g | 炭水化物 108.9 g | | |



| 日 | 献立名 | 赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質 | 黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質 | 緑の食品 体の調子を整える ビタミン類 | その他調味料など | 欠食 |
|--------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|--------------------------------|-----------------|
| 12日 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 浜川小5年 |
| | はいが 胚芽ごはん | | 米 はいが米 | | | |
| | こもくに 五目煮 | 鶏肉 大豆 ちくわ 厚揚げ(大豆) | 砂糖 油 | 大根 人参 ごぼう れんこん こんにゃく 小松菜 絹さや | 醤油 みりん 塩 かつおだし | |
| | はくさい 白菜のゆず香あえ | ツナ | 砂糖 こめ油 | 白菜 もやし きゅうり ゆず | 酢 シークワーサー果汁 塩 | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ - 536 kcal | たんぱく質 23.4 g | 脂質 15.1 g | 炭水化物 77.3 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I礼ギ - 634 kcal | たんぱく質 27.8 g | 脂質 17 g | 炭水化物 94.9 g | | |
| 13日 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 浜川小 1.2.3.4年 |
| | むぎ 麦ごはん | | 米 麦 | | | |
| | とうふ 豆腐とわかめのみそ汁 | 豆腐(大豆) わかめ 油揚げ(大豆) 赤みそ 麦みそ | じゃがいも | 大根 人参 長ねぎ | 塩 かつおだし | |
| | だいこん 大根のしそ甘酢漬 | | | 大根 しそ 甘酢漬(小麦・大豆) | | |
| | こもくあつや たまご 五目厚焼き玉子 (幼・小・中学1.2年生) | 五目厚焼き玉子(卵・小麦・大豆) | | | | |
| | すがたあ マンビカーの姿揚げ (ラビゴットソース) 中学3年生のみ | マンビカー  | 小麦粉 でん粉 油 砂糖 | きゅうり トマト 黄パプリカ 玉ねぎ | 塩 コショウ 酢 レモン果汁 イタリアンドレッシング | |
| 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ - 518 kcal | たんぱく質 19.3 g | 脂質 14.6 g | 炭水化物 75.4 g | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I礼ギ - 776 kcal | たんぱく質 36.6 g | 脂質 26.1 g | 炭水化物 97.7 g | | |
| 16日 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 北玉幼 北玉小 |
| | はつがげんまい 発芽玄米ごはん | | 米 発芽玄米 | | | |
| | にくとうふ 肉豆腐 | 豚肉 焼き豆腐(大豆) | 砂糖 油 | こんにゃく 人参 白菜 玉ねぎ 長ねぎ | 醤油 酒 みりん 塩 かつおだし | |
| | ちくわのマヨネーズ焼き | ちくわ 生クリーム(乳) チーズ(乳) かつお節 青のり | ノンエッグマヨネーズ | | | |
| | だいこん 大根とセロリのサラダ | ツナ | ごま 砂糖 | 大根 きゅうり セロリ | ゆずドレッシング (小麦・大豆・りんご) | |
| 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ - 562 kcal | たんぱく質 24.3 g | 脂質 17.2 g | 炭水化物 76.8 g | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I礼ギ - 662 kcal | たんぱく質 28.2 g | 脂質 19.5 g | 炭水化物 92.9 g | | |
| 17日 (火) | ジョア(プレーン) | ジョア(乳) | | | | |
| | こもく にこ 五目煮込みうどん | 豚肉 なんと(大豆) 油揚げ(大豆) | うどん(小麦) 砂糖 油 | 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ しいたけ 生姜 | 醤油 みりん 酒 かつおだし 塩 チキンフイヨン(鶏) | |
| | きつねもち | | きつねもち(小麦・大豆) | | | |
| | ごぼうサラダ | ツナ | ノンエッグマヨネーズ 砂糖 | ごぼう きゅうり 人参 | ケチャップ 酢 コショウ | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ - 373 kcal | たんぱく質 14.5 g | 脂質 13.1 g | 炭水化物 49.1 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I礼ギ - 442 kcal | たんぱく質 16.9 g | 脂質 15.9 g | 炭水化物 57.2 g | | |
| 18日 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 桑江中2年 |
| | むぎ 麦ごはん | | 米 麦 | | | |
| | に がめ煮 | 鶏肉 ちくわ あお豆(大豆) | 里芋 砂糖 油 | 大根 人参 ごぼう たけのこ こんにゃく れんこん | 醤油 みりん 酒 塩 かつおだし | |
| | やさい あまぎ 野菜の甘酢あえ | ツナ | 砂糖 こめ油 | 白菜 もやし きゅうり 人参 | 酢 醤油 塩 シークワーサー果汁 | |
| | アングンスー | 豚肉 麦みそ かつお節 | 砂糖 油 | 生姜 | みりん | |
| 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ - 545 kcal | たんぱく質 21.7 g | 脂質 12 g | 炭水化物 86.5 g | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I礼ギ - 651 kcal | たんぱく質 25.3 g | 脂質 13.2 g | 炭水化物 106.4 g | | |

| 日 | 献立名 | 赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質 | 黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質 | 緑の食品 体の調子を整える ビタミン類 | その他調味料など | 欠食 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19日 (木) 琉球料理の日  | 牛乳 | 牛乳 | | | | 北谷幼 桑江中2年 |
| | きびごはん | | 米もちきび | | | |
| | おきなわふう <small>しる</small> 沖縄風みそ汁 | 無添加ポーク(豚・鶏) 豆腐(大豆) 麦みそ 赤みそ | じゃがいも | 大根 人参 山東菜 | 塩 かつおだし | |
| | ふーイリチー | たまごツナ | 麩(小麦) 油 | キャベツもやし 人参 小松菜 | 醤油 酒 塩 コショウ | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ - 536 kcal | たんぱく質 22.1 g | 脂質 15.1 g | 炭水化物 76.6 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I礼ギ - 636 kcal | たんぱく質 25.6 g | 脂質 17 g | 炭水化物 93.3 g | | |
| 20日 (金)  | 牛乳 | 牛乳 | | | | 浜川幼 桑江中2年 |
| | とんじり 冬至ジュシー | 豚肉 大豆 | 米 田芋 油 | 人参 しいたけ 青ねぎ | 醤油 酒 みりん 塩 ポークブイヨン(鶏・豚) かつおだし | |
| | さわにわん 沢煮椀 | 豚肉 | | 木くらげ 大根 人参 えのき 竹の子 長ねぎ ゆず | 醤油 塩 コショウ だし昆布 かつおだし | |
| | いか <small>てん</small> の天ぷらソースかけ | いかの天ぷら (小麦・卵・乳・いか・大豆) | 油 | 玉ねぎ にんにく | 中濃ソース(りんご) ケチャップ みりん 醤油 | |
| | くだもの | | | うんしゅうみかん(予定) | | |
| 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ - 542 kcal | たんぱく質 19.3 g | 脂質 16.7 g | 炭水化物 76.5 g | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I礼ギ - 623 kcal | たんぱく質 21.6 g | 脂質 18.2 g | 炭水化物 91.6 g | | |
| 23日 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | むぎ 麦ごはん | | 米 麦 | | | |
| | おでん | 鶏肉だんご(小麦・鶏肉・大豆) ミニウインナー(鶏肉・豚肉) 厚揚げ(大豆) ちくわ 昆布 一口がんも(大豆) | 砂糖 | 大根 人参 こんにゃく レタス 小松菜 絹さや | 香味和風だし(小麦・大豆) 醤油 みりん 酒 塩 かつおだし | |
| | くり入り <small>おぐらしらたま</small> 小倉白玉 | 小豆 | くり 黒糖 砂糖 水あめ | | 塩 | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ - 633 kcal | たんぱく質 23.6 g | 脂質 14.5 g | 炭水化物 102.6 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I礼ギ - 758 kcal | たんぱく質 27.8 g | 脂質 16.5 g | 炭水化物 126.1 g | | |
| 24日 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | |  |
| | ボンゴレ・ピアンコ | ベーコン(豚) あさり | スパゲティ(小麦) 油 オリーブ油 | 玉ねぎ 人参 小松菜 えのき マッシュルーム パセリ にんにく | 醤油 白ワイン 塩 コショウ とうがらし オレガノ チキンブイヨン(鶏) | |
| | エルオムレット | オムレット(卵・小麦・大豆) | | | | |
| | イタリアンサラダ | ツナ レンズ豆 | | キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー 赤パプリカ ピクルス | イタリアンドレッシング | |
| | クリスマスケーキ | | クリスマスケーキ(大豆) | | | |
| 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ - 569 kcal | たんぱく質 26.1 g | 脂質 22.7 g | 炭水化物 66.2 g | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I礼ギ - 638 kcal | たんぱく質 29.9 g | 脂質 24.4 g | 炭水化物 77.3 g | | |
| 25日 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 第二幼 第二小  |
| | コッペパン | | コッペパン(小麦・乳・大豆) | | | |
| | ビーフシチュー | 牛肉 白花生 白いんげん豆 生クリーム(乳) | じゃがいも 小麦粉 油 マーガリン(乳・大豆) | 人参 玉ねぎ ブロッコリー セロリ マッシュルーム | ハヤシルウ(小麦・大豆・牛肉) 塩 コショウ 赤ワイン チキンブイヨン(鶏) | |
| | ハンバーグのソースがけ | 皇のハンバーグ (鶏肉・豚肉・大豆) | | 玉ねぎ えのき にんにく | デミグラスソース(小麦・鶏) ケチャップ ウスターソース みりん | |
| | きらきらフルーツポンチ | | ぶどうゼリー はちみつレモンゼリー りんごゼリー(りんご) | パイン缶 みかん 黄桃缶(もも) | | |
| 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ - 666 kcal | たんぱく質 26.1 g | 脂質 23.7 g | 炭水化物 91.1 g | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I礼ギ - 811 kcal | たんぱく質 31 g | 脂質 28.9 g | 炭水化物 108.8 g | | |

冬至には「ん」のつく食べものを食べる習慣があります
(「運」をつけるため)

ナンキン(カボチャ)  キンナン キンカン カンテン ウンドン(うどん)

 **大そうじ** 

おせち料理  年越しそば  すき焼き 

あなたの家の年越しメニューは?