

12月献立表

天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります



1(月)	2(火)	3(水) 大宮中3年欠食	4(木) 大宮中3年欠食	5(金) 大宮中3年欠食
献立名 えびとレンズ豆のサラダ 豆腐のきのこソース焼き ツナライス 	献立名 ボイルウイナー / シーザーサラダ コッパパン ブラウンシチュー 	献立名 枝豆シューマイ / パンバンジーサラダ 麦ごはん 麻婆大根 	献立名 チーズケーキ / カラフルサラダ ツナとトマトのスパゲティ 	献立名 きびなごのチリソースかけ / 野菜のツナ和え もずく入り炊き込みご飯
8(月) 桜中欠食	9(火) 桜中欠食	10(水)	11(木)	12(金) 桜中欠食
献立名 わかめの中華和え / 魚の油淋鶏風 レタスチャーハン 	献立名 ほうれん草と豆のオムレツ / ナッツサラダ 黒糖パン 白菜のクリームスープ 	献立名 みかん ビビンバ(肉・野菜) 麦ごはん キムチスープ 	献立名 スーナー / タピオカウプサー 沖縄焼きそば 	献立名 ゆで卵 / シーフードサラダ 麦ごはん チキンカレー
15(月)	16(火)	17(水) 名護中2年欠食	18(木) 名護中2年欠食	19(金) 名護中2年欠食
献立名 オレンジ 白花豆コロッケ / パーベキューソテー トマトリゾット 	献立名 紅芋クリーム / 魚のバジル焼き 食パン ひよこ豆と野菜のスープ 	献立名 焼きのり / 納豆みそ / もやし炒め 麦ごはん 石狩汁 	献立名 ちくわのオープン焼き / ごまジャコ和え すき焼きうどん 	献立名 コールスロー / 豚肉のノルウェー風 麦ごはん 卵スープ
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	今月の給食に使用する名護市産の食材
献立名 みかん いかフライ / こんにゃく和え 冬至じゅうし 冬至にちなんで	献立名 スラッピージョー / さつまいもサラダ コッパパン 白菜スープ 	献立名 タンドリーチキン / 大根とくるみのサラダ キャロットライス 	献立名 クリスマスケーキ 星形ポテト / クリスマスサラダ ほうれん草のクリームパンネ クリスマスメニュー	卵・鶏肉・きゅうり 小松菜・トマト・大根 みかん・にら シークワーサー果汁

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

もうすぐ冬休みが始まります。長い休みになると、ついダラダラと過ごしてしまいがちですが、学校がある時と同じように規則正しい生活を心がけましょう。また、冬休み中には年末年始の行事に触れる機会が多くあります。ぜひ、家族で食卓を囲み、行事食を味わいながら楽しいひとときをお過ごしください。



あなたの家の年越しメニューは?

風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA

























ビタミンC



ビタミンE



日 ／ 曜 日		献 立 名	3 つ の グ ル ー プ の 働 き と 使 用 食 材 名			
			おもに血・肉・骨となる 1・2群(たんぱく質・無機質)	おもに体の調子を整える 3・4群(ビタミン・無機質)	おもに力や熱となる 5・6群(炭水化物・脂質)	調味料・だしなど
1 ／ 月		ツナライス	シーチキン(大豆)	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン	米 麦 こめ油	醤油 塩 こしょう 鶏だし骨
		豆腐のきのこソース焼き	豆腐	しめじ えのきたけ 椎茸 玉ねぎ	こめ油 でん粉	醤油 みりん オイスターソース
		えびとレンズ豆のサラダ	えび レンズ豆	人参 パセリ	じゃがいも オリーブ油 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	酢 塩 こしょう
2 ／ 火		コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
		ブラウンシチュー	鶏肉	玉ねぎ 人参 キャベツ マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉 バター こめ油	デミグラスソース ケチャップ 鶏だし骨 ハヤシルウ(小麦 大豆)
		無塩せきロングウインナー シーザーサラダ	ウインナー(小麦 牛肉 豚肉)	キャベツ きゅうり 人参 コーン		シーザードレッシング(卵 乳 大豆 りんご)
3 ／ 水		麦ごはん			米 麦	
		麻婆大根	豆腐 豚肉 赤みそ	大根 玉ねぎ 人参 葉ねぎ しょうが にんにく	三温糖 こめ油 ごま油 でん粉	テンメンジャン(小麦 大豆) トウバンジャン 中華スープ(鶏肉 豚肉)
		枝豆シューマイ バンバンジーサラダ	枝豆シューマイ(大豆 小麦 乳 鶏肉)			
4 ／ 木		ツナとトマトのスパゲティ	シーチキン(大豆)	人参 玉ねぎ しめじ トマト缶 にんにく	スパゲティ(小麦) こめ油	ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう
		チーズケーキ	クリームチーズ(乳) 牛乳 卵		バター グラニュー糖 コーンスターチ	
		カラフルサラダ	ひじき	きゅうり 大根 赤ピーマン	オリーブ油 三温糖	酢 こしょう 薄口醤油 塩
5 ／ 金		もずく入り炊き込みご飯	鶏肉 もずく	人参 干し椎茸 葉ねぎ	米 麦 こめ油	塩 醤油 みりん 豚だし骨
		きびなごのチリソースかけ	きびなご		でん粉 サラダ油 三温糖	塩 こしょう 料理酒 ケチャップ 醤油 トウバンジャン
		野菜のツナ和え	シーチキン(大豆)	もやし 小松菜 人参	三温糖	醤油 塩 酢
8 ／ 月		レタスチャーハン	豚肉 卵	レタス 人参 玉ねぎ きくらげ	米 麦 こめ油 ごま油 ごま	醤油 塩 豚だし骨
		魚の油淋鶏風	バサ	長ねぎ 葉ねぎ にんにく しょうが	ごま ごま油 サラダ油 三温糖 でん粉	醤油 酢
		わかめの中華和え	わかめ 中華くらげ(小麦 乳 大豆)	もやし 大根 きゅうり	三温糖 ごま油	薄口醤油 酢
9 ／ 火		黒糖パン			黒糖パン(小麦 乳 大豆)	
		白菜のクリームスープ	鶏肉 牛乳 白インゲン豆 白大豆	白菜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム	じゃが芋 こめ油 小麦粉 バター	塩 こしょう 鶏だし骨
		ほうれん草と豆のオムレツ	卵 レッドキドニー チーズ ベーコン(豚 乳 卵 大豆)	ほうれん草 玉ねぎ	こめ油	塩 こしょう
10 ／ 水		ナッツサラダ		カリフラワー ブロッコリー きゅうり 黄ピーマン 赤ピーマン	アーモンド カシューナッツ オリーブ油 三温糖	酢 塩
		麦ごはん			米 麦	
		キムチスープ	あさり 卵 ゆし豆腐 赤みそ	にら		キムチ味(りんご 大豆) 塩 鶏だし骨
11 ／ 木		ビビンバ(肉)	豚肉	玉ねぎ にんにく	三温糖 ごま油	醤油 みりん 料理酒 トウバンジャン
		ビビンバ(野菜)		小松菜 もやし 人参	ごま油 ごま	塩 醤油
		みかん		みかん		
12 ／ 金		沖縄焼きそば	豚肉 ちき揚げ	人参 キャベツ もやし にんにく ねぎ	沖縄そば(小麦 大豆) こめ油	塩 醤油
		スーナー	豆腐 白みそ シーチキン(大豆)	ニガナ 小松菜	三温糖	酢 醤油
		タピオカアップサー	きな粉(大豆)	シークワースー果汁	タピオカでん粉 紅芋 三温糖	
15 ／ 月		麦ごはん			米 麦	
		チキンカレー	鶏肉 白大豆&いんげん豆ペースト	玉ねぎ 人参 ピーマン しょうが にんにく	じゃがいも こめ油	カレーフレーク カレー粉 豚だし骨 リンゴピューレ(りんご) ウスターソース
		ゆで卵	卵			
16 ／ 火		シーフードサラダ	たこ えび	キャベツ 人参 胡瓜 赤ピーマン	アーモンド	レモン果汁 ドレッシング(りんご 大豆)
		トマトリゾット	鶏肉	トマト缶 トマトピューレ 玉ねぎ コーン にんにく	米 麦 オリーブ油 三温糖	ケチャップ 塩 醤油 こしょう 鶏だし骨
		白大豆コロッケ	白大豆コロッケ(乳 小麦 大豆) サラダ油			
17 ／ 水		バーベキューソテー	豚肉	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく しょうが	こめ油	醤油 みりん 塩
		オレンジ		オレンジ		
		食パン			食パン(小麦 乳 大豆)	
18 ／ 木		ひよこ豆と野菜のスープ	鶏肉 ひよこ豆	人参 大根 キャベツ	こめ油	醤油 塩 こしょう 鶏だし骨
		魚のバジル焼き	バサ チーズ(乳)	バジル にんにく	オリーブ油	塩
		紅芋クリーム	牛乳 生クリーム(乳)	シークワースー果汁	紅芋 バター 三温糖	
19 ／ 金		麦ごはん			米 麦	
		石狩汁	鮭 油揚げ 赤みそ 白みそ	白菜 大根 人参 長ねぎ		かつお節
		もやし炒め	豚肉 厚揚げ	もやし 人参 にら	こめ油	醤油 塩 オイスターソース
22 ／ 月		納豆みそ	納豆 シーチキン(大豆) 赤みそ 白みそ	しょうが	三温糖 こめ油	
		焼きのり	のり			
		すき焼きうどん	牛肉 厚揚げ	こんにゃく 白菜 人参 ほうれん草	うどん(小麦) 三温糖 こめ油	醤油 料理酒 塩 みりん かつお節
23 ／ 火		ちくわのオープン焼き	ちくわ チーズ(乳) 牛乳 糸けすり	パセリ	ノンエッグマヨネーズ	
		ごまジャコ和え	しらす	切干大根 きゅうり コーン	ごま 三温糖 ごま油	酢 醤油 塩
		麦ごはん			米 麦	
24 ／ 水		卵スープ	卵 絹豆腐 わかめ	小松菜 コーン	でん粉	醤油 酒 塩 こしょう みりん 鶏だし骨
		豚肉のノルウェー風	豚肉	しょうが 人参 グリンピース	じゃが芋 サラダ油 でん粉 三温糖	醤油 酒 ケチャップ ウスターソース
		コールスローサラダ		キャベツ きゅうり 黄ピーマン 人参 レモン果汁 ビクルス	アーモンド 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	酢 塩 こしょう
25 ／ 木		冬至じゅうしい	豚肉 ちき揚げ 昆布	人参 干し椎茸 葉ねぎ	米 麦 田芋 こめ油	塩 醤油 料理酒 みりん 豚だし骨
		イカフライ	イカフライ(いか 小麦 大豆) サラダ油			
		こんにゃく和え	シーチキン(大豆)	こんにゃく キャベツ きゅうり 人参	ごま ノンエッグマヨネーズ 三温糖	醤油 塩
26 ／ 金		みかん		みかん		
		コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
		白菜スープ	鶏肉	白菜 人参 絹さや マッシュルーム		塩 醤油 こしょう 鶏だし骨
27 ／ 土		スラッピージョー	豚肉 大豆	玉ねぎ トマト缶 きくらげ	三温糖 こめ油	ケチャップ 塩 デミグラスソース チリパウダー
		さつまいものサラダ	ベーコン(豚肉 大豆 乳 卵)	人参 ブロッコリー	さつまいも アーモンド	コブサラダドレッシング(卵 乳 大豆)
		キャロットライス	シーチキン(大豆)	人参 玉ねぎ マッシュルーム コーン	米 麦 こめ油 バター	塩 こしょう 鶏だし骨
28 ／ 日		タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト(乳)	にんにく しょうが		塩 こしょう 醤油 カレー粉 パウリカパウダー
		大根とくるみのサラダ		大根 はつかだいこん きゅうり 水菜	くるみ	コールスロードレッシング 塩ドレッシング(大豆 ごま)
		ほうれん草のクリームペンネ	ベーコン(豚肉 大豆 乳 卵) あさり 牛乳 チーズ	玉ねぎ しめじ ほうれん草	ペンネ(小麦) オリーブ油 小麦粉 バター こめ油	白ワイン 塩 こしょう 中華スープ(鶏肉 豚肉)
29 ／ 月		星形ポテト			星形ポテト(大豆) サラダ油	塩
		クリスマスサラダ	チーズ(乳)	トマト あお豆 大根 コーン レモン果汁	三温糖	酢 こしょう 塩
		クリスマスケーキ			ショコラケーキ(大豆)	

※予定詳細献立表は食品表示法に定められている28品目(乳・卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・鮭・さば・大豆・鶏肉・豚肉・松茸・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ・アーモンド)の表示をしています。

※サラダ油(大豆)は揚げ調理で複数回の調理に使用します。 ※もやし・えだまめ・あお豆の原料は大豆です。 ※もずく・あおさ・のり等の海藻類や、あさり等の二枚貝、しらす等の小魚には、いかにえびかにの稚魚が混入していることがあります。

《よく使用する調味料のアレルギーの一覧》
①醤油・薄口醤油(小麦 大豆) ②酢(小麦) ③ウスターソース(大豆 りんご) ④カレーフレーク(小麦・大豆・牛肉・豚肉) ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・麦みそ・甘口白みそ・油揚げ・厚揚げ(大豆)
⑥デミグラスソース(小麦・鶏肉) ⑦マーガリン(乳・大豆) ⑧バター(乳) ⑨ごま油(ごま・大豆) ⑩ノンエッグマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし骨(鶏肉・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)