

献立名	赤の食品 (魚や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱ゆかりのちよくなるもの)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食	献立名	赤の食品 (魚や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱ゆかりのちよくなるもの)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食	
2日 (月)	牛乳 麻婆ラーメン ・中華めん ・スープ 中華炒め れんこん焼売 【小麦 卵 だいず 鶏肉 豚肉】 うまかってん 【落花生 小麦 だい ず】	牛乳 豚挽き肉 だいず 赤みそ 豚肉 豚肉 鶏肉 だいず粉 卵白 ひとよりすり身 だいず 片口いわし こんぶ のり	牛乳 中力粉 サラダ油 米油 ねりごま ラー油 三温糖 ごま油 でんぶん 米油 落花生 でんぶん 松の実 アーモンド ひまわりの種 かぼちゃの種 植物油 砂糖 小麦粉 ショートニング ごま マーガリン	生薬 人参 小松菜 もやし 長ねぎ にんにく チンゲン菜 人参 玉ねぎ しめじ 白菜 だけのこ にんにく 生姜 れんこん 玉ねぎ 生姜	塩 かん水 しょうゆ みりん こしょう 鶏がら 豚骨 花かつお オイスターソース しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 塩 乳化剤 ポークエキス 紹興酒 ほたてエキス 塩 しょうゆ 酢	9日 (月)	牛乳 ビビンバ ・麦ごはん ・肉みそ ・ナムル 中華コーンスープ 栗物	牛乳 米 麦 米油 三温糖 ごま油 白ごま ごま油 三温糖 鶏肉 卵 でんぶん 米油 栗物	生薬 にんにく きくらげ もやし 小松菜 人参 クリームコーン コーン 人参 玉ねぎ 椎茸 ほうれん草 ねぎ	しょうゆ みりん 豆板醤 塩 しょうゆ 酢 鶏がら 塩 しょうゆ みりん 醤油		
3日 (火)	牛乳 うっちゃんライス ひじきサラダ 魚のゆず酢がけ 栗物	牛乳 鶏肉 ひじき ツナ チーズ さば	米 麦 マーガリン 白ごま 米油 三温糖 米油 三温糖 でんぶん	人参 玉ねぎ 大根葉 コーン 人参 きゃべつ きゅうり 酢 りんご酢 ゆずこしょう	うっちゃん粉 カレー粉 塩 酒 こしょう 薄口しょうゆ みりん 花かつお ポークフィヨン	10日 (火)	牛乳 あわごはん シカムドゥチ チデークニイリチー さばのみそ焼き	牛乳 米 あわ 豚ロース カステラかまぼこ 豚肉 さば 白みそ 赤みそ 三温糖	こんじゃく 大根 ねぎ 椎茸 生姜 鶏人参 チデークニ 生薬 にんにく 玉ねぎ 小松菜 系こんじゃく しょうが	塩 醤油 みりん 豚骨 花かつお 酒 花かつお 醤油 塩 みりん	●山内中 1年	
4日 (水)	牛乳 あわごはん ソーキ汁 マーミナチャンプルー チキアギ 栗物	牛乳 豚ソーキ 赤みそ 結び昆布 とうふ ツナ 糸割り節 魚すり身	米 あわ 大根 山東菜 人参 もやし きゃべつ 人参 くら 砂糖 コーンスターチ でんぶん	醤油 花かつお 豚骨 しょうゆ 塩 塩		11日 (水)	牛乳 あみパン(胚芽) ボルシチ わかめサラダ 洋菓のブルーベリー ソースがけ	牛乳 脱脂粉乳 牛肉 わかめ ハム プレーンヨーグルト クリームチーズ	小麦粉 砂糖 胚芽 ショートニング 米油 じゃがいも 薄力粉 ハヤシルウ 三温糖 マーガリン 三温糖 オリーブ油 三温糖	イースト 人参 きゃべつ かぶ 玉ねぎ ビーツ にんにく パセリ もやし コーン グリーンアスパラ きゅうり 人参 洋菓缶 ブルーベリー	塩 イースト 塩 しょうゆ 赤ワイン ウスターソース 豚骨 とりがら ケチャップ しょうゆ 酢	●山内中 1年 ●山内中 2年
5日 (木)	牛乳 コッペパン 白菜と さつまいものシチュー スクランブルエッグ 魚の人参ソースがけ	牛乳 脱脂粉乳 ベーコン 生クリーム 脱脂粉乳 卵 ハム 鮭 白みそ	小麦粉 砂糖 ショートニング 米油 さつまいも マーガリン 薄力粉 米油 マーガリン マヨネーズ	塩 イースト 塩 しょうゆ 豚骨 鶏がら 塩 しょうゆ 塩 しょうゆ		12日 (木)	牛乳 山菜うどん 魚の湯豆腐 ★揚げ① 小倉白玉 バナナ(中学校のみ)	牛乳 鶏肉 油あげ 白身魚 卵 青のり あずき バナナ(中学校のみ)	小麦粉 米油 薄力粉 でんぶん だいず油 粉黒糖 三温糖 もち米粉 でんぶん バナナ(中学校のみ)	わらび ぜんまい だけのこ ぶき 木くらげ えのき茸 人参 玉ねぎ ねぎ しいたけ えのき茸 生姜 薄口しょうゆ しょうゆ みりん 塩 花かつお 塩 塩	●山内中 1年 ●山内中 2年	
6日 (金)	牛乳 麦ごはん 肉じゃが 切干し大根の梅肉あえ アーモンドみそ	牛乳 米 麦 じゃがいも 三温糖 米油 ツナ 昆布 しらすばし 糸割り節 赤みそ 白みそ	米 麦 人参 玉ねぎ 椎茸 系こんじゃく くら 生姜 角切り大根 人参 きゅうり 梅肉 アーモンド 白ごま 三温糖 米油	しょうゆ みりん 酒 花かつお 酢 みりん 酒		13日 (金)	牛乳 豆ピラフ 小松菜と あさりのソテー アメリカンドッグ 【豚 鶏 小麦 だいず 乳】 アーモンドチーズ	牛乳 ベーコン ひよこ豆 だいず ハム あさり 豚肉 鶏肉 チーズ	米 麦 オリーブ油 マーガリン 米油 マーガリン でんぶん さとう 小麦粉 だいず油 アーモンド	にんにく 玉ねぎ 人参 いんげん 小松菜 だけのこ しめじ 人参 塩 しょうゆ 塩 乳化剤 乳化剤	こしょう 白ワイン ポークフィヨン 塩 塩 しょうゆ 塩 乳化剤 乳化剤	●山内中 2年

【 アレルギー 一覧 】

- | | | | | |
|---------------|--------------------|-------------------------|---------------------------|---------------------------------------|
| ※ショートニング(だいず) | ※ポークフィヨン(鶏肉・豚肉) | ※豆板醤(だいず) | ※キムチの素(りんご・みかん・いか・大豆・魚介類) | ※ハヤシルウ(小麦・だいず・牛肉) |
| ※しょうゆ(小麦・だいず) | ※うすくちしょうゆ(小麦・だいず) | ※木戸中華(貝・小麦・乳・大豆・牛・豚・鶏) | ※チャツネ(りんご) | ※カレールウ(小麦・だいず・とり肉・牛肉) |
| ※酢・特濃酢(小麦) | ※乳化剤(だいず) | ※オイスターソース(牡蠣エキス・大豆・魚醤) | ※ウィンナー(豚・だいず・乳・小麦) | ※ハム(豚肉・だいず・鶏肉) |
| ※だいず油(だいず) | ※ウスターソース(だいず・りんご) | ※トマトソース缶(だいず) | ※ポーク(豚・鶏) | ※デミグラスソース(小麦・乳・牛肉・とり肉・ぶた肉・だいず) |
| ※小麦粉・薄力粉(小麦) | ※赤だしみそ(だいず・さば・とり肉) | ※麦みそ・白みそ・赤みそ・甘口白みそ(だいず) | ※ベーコン(ぶた肉・だいず) | ※しらすばし(えびが混ざる漁法で採取されています。) |
| ※ごま油(大豆) | ※マヨネーズ(卵・だいず・りんご) | ※りんご酢(りんご) | ※マーガリン(乳・だいず・ぶた肉) | ※うまかってん(製造工場にて、乳、えび、かにを含む製品を製造しています。) |
- ★肉加工品(ハム・ベーコン・ウィンナー・ポークは、卵抜き) ★練り製品(ひとくち揚げ【ただし、「だいず」を含む】・チキアギ・なると・白かまぼこ・大丸かまぼこ・ちくわは、卵抜き) ★カステラかまぼこは、材料に卵を含んでいます。

平成25年 12月 献立表

※給食費は期限内に納めましょう。 ※食材の都合により献立を変更することがあります。

沖縄市立学校給食センター 第一調理場 ☎929-4776

献立名	赤の食品 (魚や肉、卵を作る)	黄の食品 (穀や力のもとになるもの)	緑の食品 (体の潤子を整える)	調味料	欠食	献立名	赤の食品 (魚や肉、卵を作る)	黄の食品 (穀や力のもとになるもの)	緑の食品 (体の潤子を整える)	調味料	欠食
16日 (月)	牛乳 麦ごはん	牛乳 米 麦				24日 (火)	牛乳 麦ごはん	牛乳 米 麦			
	筑前煮	鶏肉 厚あげ	三温糖 米油	人参 だけのこ ごぼう 大根 れんこん しいたけ いんげん こんにゃく	花がつつお しょうゆ みりん 酒 塩	Xmas イブ	おでん	鶏肉 こんぶ うすら卵 ひとくち揚げ 厚揚げ	三温糖 米油	大根 人参 こんにゃく しいたけ 絹さや	花がつつお しょうゆ みりん 塩 酒
	いかとぼうれん草の みそ和え	いか わかめ 甘口白みそ	三温糖	人参 ぼうれん草 もやし きゅうり	酢		ひじきの佃煮	ひじき 糸けずり節 しらすばし だいず	白ごま 三温糖	きくらげ 生姜	しょうゆ みりん 特濃酢
	わかさぎの甘酢がけ ☆揚げ②	わかさぎ	薄力粉 でんぷん だいず油 三温糖	きゅうり 人参	酢 りんご酢 ゆずこしょう		魚の花巻焼き	白身魚 チーズ	マヨネーズ	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	塩 こしょう
	果物			果物							
17日 (火)	牛乳 麦ごはん	牛乳 米 麦				25日 (金)	牛乳 スパゲティナポリタン	牛乳 ベーコン ハム 粉チーズ	スパゲティ (小麦) 米油	人参 玉ねぎ マッシュルーム にんにく ピーマン	トマトピューレ ケチャップ こしょう ウスターソース ポークフィヨン 塩
	チキンカレー	鶏肉 だいず 脱脂粉乳	じゃがいも 薄力粉 マーガリン カレールウ 米油	セロリー 人参 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ なす にんにく りんごピューレ缶	デミグラスソース 豚骨 とりがら ウスターソース 赤ワイン ケチャップ 塩 カレー粉 チャツネ	Xmas	ビーンズサラダ	鶏ささみ ひよこ豆 レッドキドニー 白いんげん	三温糖 ごま油 白ごま	きゃべつ 人参 きゅうり コーン	しょうゆ りんご酢 酢
	ゆで卵	卵					チキンのから揚げ ☆揚げ③	鶏肉	薄力粉 でんぷん だいず油	にんにく	酒 塩 こしょう しょうゆ みりん
	白菜チリメン	しらすばし こんにゃく	三温糖 白ごま	白菜 人参	しょうゆ 酢 塩		Xmasケーキ 【だいず】	豆乳	砂糖 米粉 植物油		カカオ
18日 (水)	牛乳 あわごはん すきやき	牛乳 米 あわ									
	鮭の塩焼き	牛肉 とうふ	三温糖 米油	にんにく 人参 白菜 ぼうれん草 長ねぎ 糸こんにゃく しいたけ	しょうゆ みりん 酒 塩 花がつつお						
	栗きんとん		さつまいも 栗 三温糖 マーガリン		塩 こしょう 酒 みりん						
19日 (木)	牛乳 バーガーパン	牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ショートニング		塩 イースト						
	オートミール ポターシュ	白花豆 大福豆 あさり ベーコン 生クリーム 牛乳	オートミール 米油	玉ねぎ 人参 セロリー パセリ	鶏がら 豚骨 塩 こしょう						
	ハンバーグの ソースがけ 【乳 小麦 牛肉 だいず 鶏肉】	鶏肉	パン粉 牛脂 砂糖 三温糖 でんぷん 米油	玉ねぎ ピクルス マッシュルーム	ワイン しょうゆ 塩 ケチャップ デミグラスソース ウスターソース						
	温野菜サラダ	ツナ	三温糖 白ごま ごま油	ブロッコリー 人参 カリフラワー きゅうり きゃべつ コーン	しょうゆ 酢 りんご酢 塩						
20日 (金)	牛乳 冬至シューシー	牛乳 油あげ こんにゃく 豚肉	米 麦 田芋 米油								
冬至	ひじきと野菜の とうふ揚げ 【卵 小麦 だいず】	たらすのすり身 とうふ ひじき 卵	だいず油 さとう でんぷん	人参 えだまめ 玉ねぎ	塩						
	ごぼうのみそ煮	鶏肉 甘口白みそ 赤みそ	三温糖 すりごま 米油	ごぼう 大根 人参 いんげん こんにゃく	花がつつお みりん						
	果物			果物							

【 アレルギー 一覧 】

- ※ポークフィヨン(鶏肉・豚肉)
- ※うすくちしょうゆ(小麦・だいず)
- ※乳化剤(だいず)
- ※ウスターソース(だいず・りんご)
- ※赤だしみそ(だいず・さば・とり肉)
- ※マヨネーズ(卵・だいず・りんご)
- ★練り製品(ひとくち揚げ【ただし、「だいず」を含む】・チキアギ・なると・白かまぼこ・大丸かまぼこ・ちくわは、卵抜き)
- ★カステラかまぼこは、材料に卵を含んでいます。
- ★肉加工品(ハム・ベーコン・ウィンナー・ポークは、卵抜き)
- ※ハム(豚肉・だいず・鶏肉)
- ※ウィンナー(豚・だいず・乳・小麦・牛)
- ※ポーク(豚・鶏)
- ※ベーコン(ぶた肉・だいず)
- ※マーガリン(乳・だいず・ぶた肉)
- ※チャツネ(りんご)
- ※うまかつてん(製造工場にて、乳、えび、かにを含む製品を製造しています。)
- ※しらすばし(えびが混ざる漁法で採取されています。)
- ※豆板番(だいず)
- ※木戸中華の素(貝・小麦・乳・大豆・牛・豚・鶏)
- ※オイスターソース(牡蠣エキス・大豆・魚番)
- ※トマトソース缶(だいず)
- ※白みそ・赤みそ・甘口白みそ(だいず)
- ※りんご酢(りんご)
- ※カレールー(小麦・だいず・とり肉・牛肉)
- ※デミグラスソース(小麦・乳・牛肉・とり肉・ぶた肉・だいず)
- ※ハヤシルウ(小麦 牛肉 だいず)



りんごのパワージャム

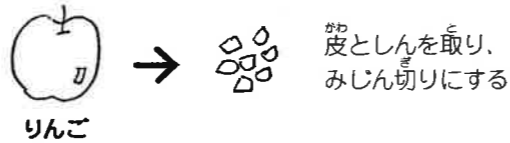
りんごが^{でまわ}出回る^{きせつ}季節です。生^{なま}で食べるのが一番^{いちばん}ですが、いただきものなどで、多くあるときは、ジャムにするのも良いでしょう。りんごだけでも美味しいのですが、にんじん^{くわ}を加えると、色もきれいで、栄養価^{えいようか}もアップ！にんじん^{たち}がらいの子ども達でも知らずに食べられます。体^{からだ}のとってもまさにパワフルなジャムです。



材料 (200~300cc分)	
りんご	1こ
にんじん	1/2本
さとう	おさじ2~3
はちみつ	おさじ2~3
レモン汁	1/2こ分

作り方

① じゅんびする。



② ナベに、りんご、すりおろしたにんじん(しるごと)を入れる。



③ さとうを加え、全体をザツとまぜて、しばらく(30分くらい)おく。



④ さとうがなじんだら、ナベにフタをして弱火で煮る。



⑤ フツフツ煮えてきたら、はちみつを入れ、こげないように時々かきまぜる。



⑥ 全体にトロツツとしてきて、りんごが好みのやわらかさになったら、仕上げにレモン汁を入れる。



⑦ 熱湯で消毒したビンに、ジャムを熱いうちに入れる。



ジャムは空気にふれるといたむので、ビンにはなるべく空気を入れないようにします。小ビンに分けるといたみにくいです。

さとう、はちみつ^{りょう}の量は、りんごの種類^{しゅるい}であまみがちがってくるので、味^{あじ}をみて調節^{ていせつ}してください。



12月給食たより



街中では、クリスマスソングが流れ、夜になると、イルミネーションがキラキラと華やかです。いよいよ2013年も終わりに近づいてきました。

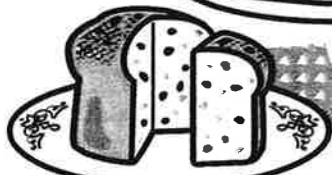
今年22日は、1年のうちで最も昼が短く、夜が長い「冬至」です。これから冬至に向かって、日に日に暗くなるのが早くなり、寒さが増してきます。寒さに負けないうち、朝ごはんをしっかり食べて、元気に登校しましょ。



12月24日 クリスマスイブ

12月25日 クリスマス

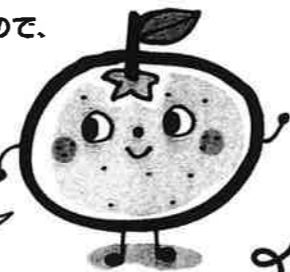
本来はキリスト教の行事で、イエス・キリストの誕生をお祝いする日です。日本では宗教に関係なく、イベントとして楽しむ日になっていますね。ドイツの「シュトーレン」や、イタリアの「パネトーネ」など、クリスマスならではの食べ物がある国もありますが、日本では特に決まりはなく、ローストチキンとケーキが定番でしょうか。楽しいクリスマスをお過ごしくださいね!!



風邪の予防に... みかんをどうぞ!

気温が低く、空気が乾燥しているため、風邪がはやっていきます。風邪の予防にオススメの食べ物...それはみかん! 旬のみかんは、ビタミンCをたっぷり含み、すっぱい成分のクエン酸は疲労回復に役立ちます。果肉を包んでいる緑や白い筋の部分には食物繊維やビタミンCが含まれていますので、そのまま食べると良いでしょう。

ビタミンCたっぷり



もうすぐ冬休みが始まります。休み中も、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日をスタートさせましょう。また新学期に、元気な姿を見せてくださいね!

楽しい冬休み★ 食生活のポイント



た 毎日のはかって 増え過ぎ注意!

ごちそうを食べる機会が多いので、太らないように気をつけましょう。

の みものは 甘くないもの 選びましょう

なるべくお茶や牛乳を。ジュースは量を決めて、コップで飲みましょう。

し しっかりと 手洗い・うがい 忘れずに

外から帰ってきた時や、食事の前には必ず行いましょう。

い ちにちを 元気にスタート! 朝ごはん

休みの日も、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

ふ ゆやさい 栄養たっぷり おいしいよ

旬の冬野菜はおいしく、栄養たっぷりです。

ゆ 1. 2. 3. 4. 5... っくりと よくかんで食べて 味わって

ひと口30回を目安に、よくかんでゆっくり食べましょう。

や しょくや おやつは ほどほどに

夜食やおやつを食べる場合は、時間と量を決めて、食べ過ぎないように。

す きらい しないで、ひと口 食べてみて

嫌いだと思いきや、まずひと口食べてみましょう。

み みんなで 楽しく 食べましょう

年末年始は、家族だんらんの良い機会です。