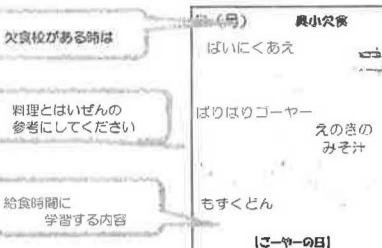


# 12月 給食だより



2022年（令和4年）

国頭村学校給食センター  
TEL (0980) 41-2088

※ 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。  
※ 予定献立表（アレルギー表）も合わせてご覧ください。

月	火	水	木	金	
こんだて	<p>早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。 吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。</p>		<b>1日</b> 白菜のあえもの みかん 魚のゆずみそやき 玄米ごはん けんちん汁 <b>【体調をととのえよう】</b>	<b>2日</b> 紅芋クリーム ズッキーニのサラダ ラタトイユ風オムレツ コッペパン オニオンスープ <b>【食事の前に換気】</b>	
こんだて	<b>5日 安田小、奥間小欠食</b> フレンチサラダ みかん 魚のマヨ焼き レンズ豆スープ きのこピラフ <b>【魚をたべよう】</b>	<b>6日</b> 春雨のあえもの キャンディチーズ わなかスープ 汁なしタンタン麺 <b>【しっかり手洗い】</b>	<b>7日</b> 芹菜の生姜あえ 梅干し 揚げだし豆腐 麦ごはん 大根のみそ汁 <b>【大吉(たいせつ)】</b>	<b>8日 辺土名小1年欠食</b> パパヤーウサチー スルルグワーの唐揚げ ウッチャンジューシー アーサ汁 <b>【うっちゃん(うこん)】</b>	<b>9日</b> コールスローサラダ みかん カラギ揚げパン ミートボールのトマトスープ <b>【せきのエチケット】</b>
こんだて	<b>12日 奥小6年、安波小欠食</b> フルーツヨーグルト  冬野菜カレー 小魚のあめがらめ <b>【麦ごはん】</b>	<b>13日</b> ココナツケーキ 小魚 白菜の中華煮 やきそば <b>【白菜(はくさい)】</b>	<b>14日</b> アンダンスー 野菜チャンブルー 麦ごはん ゆし豆腐汁(すまし豆苗) <b>【大豆(だいぞう)】</b>	<b>15日</b> いも天ぷら みかん ひじき炒め 麦ごはん(ごま塩) 具だくさん豚汁 <b>【ひじきてパワーアップ】</b>	<b>16日</b> カラギiriナッツまめ菓子 島にんじんラバ 地魚の香草やき 紅いもパン <b>【17日はクイナの日】</b>
こんだて	<b>19日</b> キムチ和え ゆでたまご  中華丼 コンスープ <b>【規則正しい生活】</b>	<b>20日</b> しいたけと昆布の佃煮 みかん ババヤーアリチー <sup>チムシソジ</sup> 麦ごはん <b>【国頭村の歴史を知ろう】</b>	もも(黄桃) 魚のしょうが焼き 麦ごはん おでん <b>【冬食材で体をあたためよう】</b>	<b>22日</b> 大根漬け みかん いかげそのからあげ トウンジージューシー 鶏のお汁(おつゆ) <b>【冬至(トゥンジー)】</b>	<b>23日</b> グリーンサラダ クリスマスケーキ ミートソーススパゲティ チキンのてりやき <b>【1522年クリスマス伝来】</b>
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div> <b>もうすぐ冬休み!</b>  <b>健康生活のポイント</b>  </div> <div> <b>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べよう</b>  </div> <div> <b>早寝・早起きをして、朝ごはんを必ず食べよう</b>  </div> </div>					
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div> <b>おやつは時間と量を決めて食べよう</b>  </div> <div> <b>食べ過ぎないよう、ゆっくりよくかんで食べよう</b>  </div> <div> <b>冬野菜をたっぷり食べよう</b>  </div> </div>					
<div style="text-align: right;"> <b>学校給食のレシピ公開</b>            おきレシのページにて、学校給食で提供している地域の特色あるメニューへ人気のメニューを随時、更新しています。            ぜひ、ご覧になってご家庭でもお試しください。         </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"> </div>					

※毎月、村上農園さんからカイワレ大根、豆苗を無償提供していただいている。

## アレルギー詳細献立表

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 エネルギーなる 碳水化物・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
毎日	牛乳	牛乳			
1(木)	玄米ごはん		米、玄米		
	けんちん汁	豆腐、油揚げ	さといも	だいこん、にんじん、こんにゃく	しょうゆ、酒、みりん、シマース、かつおだし
	魚のゆずみそやき	しいら（予定）、みそ	さとう、ごま	ゆず	シマース、みりん
	白柔のえのき	ひじき	ごま、さとう、ごま油	ごまつな、ほくさい、きゅうり、糸巻天、コーン	しょうゆ
	みかん			みかん（タルガヨー予定）	
2(金)	コッペパン		コッペパン		
	オニオンスープ	ベーコン	じゃがいも、スパゲティ	たまねぎ、にんじん、バセリ	しょうゆ、シマース、ごしょう、豚だし
	ラタトゥイユ風オムレツ	卵、ツナ、チーズ、牛乳	準備、さつまいも	ピーマン、たまねぎ、なす、ズッキーニ、トマト	シマース
	ズッキーニのサラダ		アーモンド	キャベツ、ズッキーニ、ピーマン、きゅうり	たんかんドレッシング（小麦、大豆、セラチン）、しょうゆ
	紅芋クリーム	牛乳	紅芋、バター、さとう、生クリーム	シーカー・サー・果汁	シマース
5(月)	きのこグラフ	ハム、大豆	米、油	しめじ、にんじん、マッシュルーム、コーン、たまねぎ	しょうゆ、酒、シマース、ごしょう、豚だし
	レンズ豆スープ	レンズ豆、スキムミルク、牛乳	小麥粉、バター、生クリーム	たまねぎ、どうがん、セロリ、にんじん	シマース、ごしょう、鶏だし
	魚のマヨ焼き	しいら（予定）、牛乳	ノンエッグマヨネーズ	コーン、たまねぎ、マッシュルーム、バセリ	シマース、ごしょう
	フレンチサラダ	糸かまぼこ、白いんげん豆	アーモンド、ノンエッグマヨネーズ、さとう	キャベツ、ピーマン、きゅうり、きくらげ	ノンオイルフレンチクリーミードレ、ごしょう
	みかん			みかん（タルガヨー予定）	
6(火)	汁なしタンタン麺（めん）		中華めん、ごま油		
	#（具）	豚ひき肉、レバー、大豆	さとう、ごま、かたり粉、ごま油	ごまつな、にんじん、キャベツ、たまねぎ、にけのこ、きくらげ、にら	酒、しょうゆ、テンメンジャン（小麦、大豆）、シマース、みりん、トバンジャン（大豆）、鶏だし
	わかめスープ	わかめ	ごま油	にんじん、しいたけ、長ねぎ、だいこん	しょうゆ、シマース、ごしょう、鶏だし
	春雨のえのき	ツナ	春雨、さとう、ごま油、ごま	きゅうり、にんじん、コーアー、きくらげ	しょうゆ、シマース、酢
	キャンディチーズ				
7(水)	麦ごはん		米、無圧パン粉		
	大根のみみ汁	みそ		ごまつな、だいこん、たまねぎ、しいたけ	かつおだし
	揚げだし豆腐	豆腐	油、小麦粉、かたり粉	しょうが、だいこん、とうみょう	かつおだし、しょうゆ、みりん
	背菜の生姜えのき	糸かまぼこ、しらず	ごま油、さとう	ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、しょうが	しょうゆ
	梅干し			梅干し	
8(木)	ウッデンジューシー	豚肉、しらず、油あけ	米、油	しいたけ、にんじん、ごぼう、ねぎ、ウッデン	しょうゆ、酒、みりん、シマース、かつおだし
	アーチオ	豆腐、アーサ		とうがん、きくらげ	シマース、しょうゆ、酒、かつおだし、昆布だし
	スルルグーのからあげ	スルルグー（きびなご）	小麦粉、かたり粉、油		シマース、ごしょう
	パパイヤウサチー	糸かまぼこ	ごま、さとう	パパイヤ、きゅうり	シマース、しょうゆ、酢
	カラボあげパン	きなこ、スキムミルク	パン、油、さとう、アーモンド粉	カラギ	
9(金)	ミートボールのトマトスープ	ミートボール（小麦、大豆、鶏）	油	たまねぎ、キャベツ、とうがん、しめじ、きくらげ、トマト、にんにく	シマース、ごしょう、鶏だし
	コールスローサラダ	ハム	ノンエッグマヨネーズ、さとう	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、コーン	ノンオイルフレンチクリーミードレ
	みかん			みかん（タルガヨー予定）	
	麦ごはん		米、無圧パン粉		
	冬野菜カレー	豚肉、スキムミルク	じゃがいも、さつまいも、小麦粉、バター、油	にんにく、しょうが、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ	酒、カレールウ（小麦、牛、鶏、大豆）、カレー粉、ウスターソース、シマース、鶏だし
12(月)	小魚のあめがらめ	カエリ、大豆	ごま、さとう、水あめ		しょうゆ、みりん
	フルーツヨーグルト			バナナ、黄桃、りんご、くり、いちご	
	やきそば		中華めん、油	キャベツ、にんじん、もやし、きくらげ、にんにく、にら	しょうゆ、シマース、ウスターソース
	白菜の中華煮	厚揚げ、豚ひき肉	さとう、かたり粉、ごま油、油	はくさい、ごまつな、ヤングコーン、たけのこ、にんじん、たまねぎ、きくらげ、長ネギ。しょうが	酒、シマース、しょうゆ、オイスターソース、鶏だし
	ココナツケーキ	牛乳、卵	小麦粉、ケーキミックス、アーモンド粉、さとう、バター	バナナ、ココナツ、くり	ココア、ベーキングパウダー
14(水)	味付け小魚	味付け小魚（ごま）			
	麦ごはん		米、無圧パン粉		
	ゆし豆腐汁	ゆし豆腐		とうみょう、しょうが	しょうゆ、シマース、かつおだし
	野菜チャンブラー	厚揚げ	事麺、油	キャベツ、からしな、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、シマース
	アンダムスー	みそ、大豆	さとう、油		みりん
15(木)	やきのり	やきのり			
	麦ごはん（ごま塩）		米、無圧パン粉、塩ごま		シマース
	具ださん豚汁	豚肉、油あけ、みそ	さつまいも	だいこん、にんじん、こんにゃく、ごぼう	かつおだし
	ひじき炒め	ひじき、ちきあぎ、大豆	さとう、油	もやし、にんじん、いんげん	しょうゆ、みりん、シマース、かつおだし
	いも天ぷら		さつまいも、小麦粉	ワッピン粉	シマース、ベーキングパウダー
16(金)	みかん			みかん（おおべに予定）	
	紅芋パン		紅芋パン		
	国頭野菜のクリーム煮	白いんげんペースト、鶏肉、牛乳、スキムミルク	マカロニ、国頭産さつまいも、油、小麦粉、バター	キャベツ、たまねぎ、にんじん	シマース、ごしょう、鶏だし
	地鶏の香草やき	しいら（予定）、粉チーズ	アーモンド粉、ごま		シマース、ごしょう、酒、バジル、ガーリックパウダー
	島にんじんラバ	ツナ	さとう	島にんじん、だいこん、きゅうり、シーカー・サー・果汁、ねり梅	梅ドレッシング（小麦、大豆）、シマース
19(月)	カラギのりナツまめ煮子	大豆、きなこ	くるみ、さとう	国頭産カラギ	シマース
	中華丼（麦ごはん）		米、無圧パン粉		
	#（具）	豚肉、国頭産いかげそ	油、かたり粉	たまねぎ、はくさい、にんじん、にんにく芽、しめじ、きくらげ	酒、しょうゆ、ごしょう、シマース、オイスターソース、かつおだし
	コンスープ	豆腐、大豆繊維	かたり粉	チキンガラス、にんじん、しいたけ、クリームコーン、コーン	シマース、ごしょう、しょうゆ、鶏だし
	キムチえのき	茎わかめ	ごま	キャベツ、きゅうり、オクラ、白菜キムチ（小麦、りんご、大豆、さば）	キムチの煮（いか、大豆、りんご）、シマース
20(火)	ゆでたまご	卵			
	麦ごはん		米、無圧パン粉		
	パパイヤリチー	かまぼこ、かつお節	油	パパイヤ、にんじん、にら	しょうゆ、シマース
	チムシング	豚肉、レバー、みそ	じがいも	だいこん、島にんじん、にんにく芽、しめじ、きくらげ	かつおだし
	しいたけと昆布のつくだに	きざみ昆布	ごま、さとう	しげたけ、しょうが	しょうゆ、みりん
21(水)	みかん			みかん（おおべに予定）	
	麦ごはん		米、無圧パン粉		
	おでん	鶏肉、昆布、厚揚げ	じゃがいも、さとう	にんじん、だいこん、こんにゃく、しげたけ、いんげん	かつおだし、しょうゆ、みりん、酒、シマース
	魚の甘辛だれ	さば	水あめ、さとう、かたり粉、ごま	とうみょう、しょうが	シマース、ごしょう、しょうゆ、みりん、酒、酢
	黄桃			黄桃	
22(木)	トウシージューシー	豚肉、昆布	米、無圧パン粉、田芋、油	にんじん、ねぎ	しょうゆ、酒、みりん、シマース、豚だし
	鶏のおつゆ	鶏肉、みそ		パパイヤ、にんじん、こまつな	しょうゆ、シマース、かつおだし
	いかげそのからあげ	いかげそ	小麦粉、かたり粉、油		シマース、ごしょう
	大根漬け		さとう、べにいもパウダー	だいこん、ローゼル	シマース、酢
	みかん			みかん（りゅうとう予定）	
23(金)	スパゲティミートソース（めん）		スパゲティ、オリーブ油		
	#（ミートソース）	鶏ひき肉、レバー、大豆	さとう、オリーブ油	にんじん、たまねぎ、いんげん、しめじ、にんにく、トマト	デミグラスソース（小麦、鶏）、ケチャップ、シマース、ごしょう、赤ワイン、ウスターソース
	チキンのてりやき	鶏肉	さとう、かたり粉	にんにく、しょうが	シマース、ごしょう、みりん、酒、ガーリックパウダー
	グリーンサラダ	ツナ	ごま、さとう	ゴーマー、ズッキーニ、きゅうり、にんじん	しょうゆ
	クリスマスムースケーキ		ケーク（大豆、セラチン）		

※毎月、村上農園さんから豆苗、かいわれ大根を無償提供していただいています。