



○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



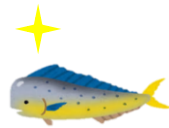
「ちーたん」のマークは
郷土料理を示しています

☆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...大きく大きくなっていませんか?!

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
おいてから食べましょう。**

目のきき食べると、自分だけどのくらい食べればかわらなくなり、
「どうかな?」
「食べたら動く」ことが大切です。
あうちのひと一緒に大掃除や働きかければ、一石二鳥です。

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。


「食べたら動く」ことが大切です。
あうちのひと一緒に大掃除や働きかければ、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	
	だいにんばいた 大根葉炒め	豚肉 ツナ 豆腐(大豆)	油	だいにん葉 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)				
	マンガカーの姿揚げ (ラビゴットソース) 中学3年生のみ	マンガカー 	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	
	やさしい 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> いか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?

12月給食だより



～フィリソシンカ～

北谷町立学校給食センター
〒904-0103

北谷町字桑江566番地1
TEL 936-3269
FAX 936-6896

学校栄養職員 伊佐 祐希

意識していますか?

食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。



正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける

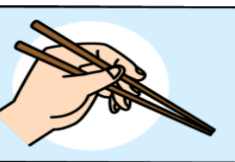


やりがちなマナー違反



はしの持ち方

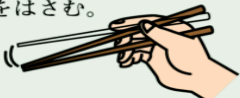
左利き



右利き



- はし先を閉じたり開いたりし、食べ物はさむ。



やりがちなマナー違反



おわんの持ち方

- 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。



やりがちなマナー違反



食事中に気をつけたいこと

食べ物を口に入れたまましゃべるのはやめましょう。

周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。

かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。

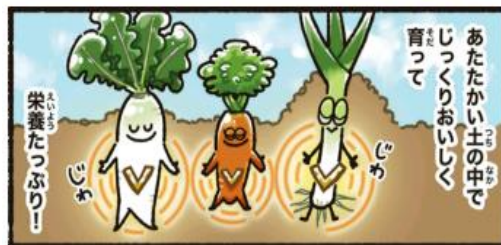
食べている途中に立ち歩くのはやめましょう。



☆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

冬野菜レンジャー参上



冬野菜は、免疫力を高める

効果があります。

おいしくいただきます。

今年1年お世話になりました☆
ケガと事故には気を付けて
家族みんな健康で楽しい年末年始を
お過ごし下さい(*^_^*)

冬休みの食生活～10のポイント

<p>た (食)べすぎに気をつけよう</p>	<p>の (飲)み物は甘くないものをえらぼう</p>	<p>し っかり手を洗ってから食事をしよう</p>	<p>い ち(1)日3食、規則正しく食べよう</p>
<p>ふ ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう</p>	<p>ゆ っくりよくかんで食べよう</p>	<p>や さい(野菜)をたっぷり食べよう</p>	<p>す すんで、おうちの人のお手伝いをしよう</p>
<p>み ンなで食卓を囲む機会をつくらう</p>	<p>を (お)やつは時間と量を決めてとろう</p>	<p>以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。</p>	

