

56-2106

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。

こんだて あかきみどり	給食では、今帰仁村や県産、地元食材を中心に活用し、給食提供に努めています。 <h2 style="color: red;">今月のなまじん産食材</h2> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> さつま芋 かぼちゃ スプイ えりんぎ パパヤー きゅうり なす ピーマン にんにくの葉 なら ジャンポいんげん ササゲ しょうが とまととうふ </div> 季節の野菜・果物等がありましたら提供できる方は御協力お願い致します。(購入します。) 連絡まっています。	<h3>学校給食のレシピ公開</h3> <p>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や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。</p>	1(木) みかん 牛乳 ★茹で卵(中学のみ) ツナサンド 小倉あん なかよしパン 豆乳汁 2種サンドを作ろう♪ ぶたにく とうにゅう みそ あすき ツナ たまご※中学生のみ パン さとう マヨネーズ きゃべつ だいこん にんじん ねぎ 1/4 こんにゃく きゅうり みかん 1/2個	2(金) みかん 牛乳 ちくわのオープン焼き しそひじき 麦ごはん チムシンジ汁 ぶたにく ぶたレバー あぶらあげ みそ ちくわ ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ ひじき しらす かつお節 こめ むぎ じゃが芋 こま さとう みずあめ マヨネーズ にんじん パパイア しいたけ ねぎ にんにく みかん
----------------	--	--	--	---

こんだて あかきみどり	5(月) みかん 牛乳 豆腐のピザ焼き ★パエリア ★南瓜ポテトサラダ	6(火) 黒ごまプリン 牛乳 カレーうどん 長芋と海藻のサラダ	7(水) みかん 牛乳 さばのゆず味噌焼き ★雪花あえ あわご飯 のっぺい汁 大雪(12月7日) 献立	8(木) タルタルソース 牛乳 照り焼きチキン きゃべつ サラダ パッカーハウス パン ★ミネストローネ 照り焼きチキンパン-ガ-をつくろう♪	9(金) ★ナッツと豆のキャラメリゼ 牛乳 ★牛たまあんかけ丼(麦ごはん) コーンスープ とうふ だいす わかめ ぎゅうにく たまご こめ むぎ アーモンド ピーナッツ くるみ さとう でんぷん たまねぎ はくさい トマト きゃべつ にんじん こまつな
----------------	--	---------------------------------------	---	---	---

こんだて あかきみどり	12(月) みかん 牛乳 きびなごのカーブチソースかけ タマナイリチャー 島ニンジンの味噌汁 麦ごはん 島ニンジンの日(12月12日) 献立	13(火) 豆乳バニラアイス 牛乳 ミニトマト 青のり明太味 ころころポテト みそラーメン	14(水) みかん 牛乳 カップカレーまん ★キムチチャーハン もずくナムル さば みそ たまご おから ちくわ 米 あわ さともいも でん粉 さとう だいこん しめじ こんにゃく 1/2 1/2 にんじん 料理草 みかん ゆず	15(木) 今小1年生のみ欠食 みかん 牛乳 大根ソテー ★クラムチャウダー ★ア-モンドトースト	16(金) 納豆 牛乳 いわしの生蒸煮 金平ごぼう 麦ごはん 利休汁 とうふ だいす わかめ ぎゅうにく たまご こめ むぎ ア-モンド ピーナッツ くるみ さとう でんぷん たまねぎ にんじん エリンギ こまつな コーン ねぎ
----------------	--	---	---	---	--

こんだて あかきみどり	19(月) 牛乳 グルコン唐揚げ クービーリチャー 麦ごはん チリムッチ汁 食育の日(伊是名郷土郷里)	20(火) チキンナゲット 牛乳 ミートソースパグティ トマトとあお豆のサラダ もうすぐクリスマス♪	21(水) 牛乳 果物 子持ちししゃもフライ ナス味噌炒め 麦ごはん あおさ汁	22(木) 牛乳 みかん ★イカとにんにく葉炒め 冬至じゅうしい ★南瓜と卵の味噌汁 冬至(12月22日) 献立	23(金) 2学期終業式 クリスマスケーキ 牛乳 ロッソリ クリスマスシチュー(ターメリックライス) クリスマス献立
----------------	--	--	--	---	---

あかきみどり	ぶたにく ぐるくん ちきあぎ こんぶ みそ こめ むぎ さつまいも こむぎこ あぶら だいこん とうがん にんじん しいたけ こまつな なら こんにゃく	ぶたにく ぶたレバー だいす チキンナゲット チーズ パスタ あぶら さとう きくらげ にんじん とまと 田まねぎ ビーツ とまと あおまめ だいこん マツタケ	あおさ かまほこ ししゃも ぶたにく だいす みそ とうふ こめ むぎ あぶら さとう でんぷん えのき なす たまねぎ にんじん	ぶたにく たまご いか みそ こんぶ こめ むぎ いも あぶら しいたけ にんじん ねぎ かほちゅ ほうれんそう パパイア にんにくば こんにゃく みかん	ベーコン とうにゅう チーズ こめ こむぎこ じゃがいも マヨネーズ マーガリン あぶら さとう たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン アツメー りんご ビーツ 1/2個
--------	--	--	---	---	--

冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼の時間が短く、夜が長い日です。
この頃の寒さを沖縄では「トゥンジピーサ」といいます。寒さをしのいで活力をつけるため、各家庭ではお米に豚肉や人参、たいも、田芋などを入れてじゅーしーを作ります。冬至に作るじゅーしーを「トゥンジじゅーしー」といいます。
きゅうしよく 給食センターでも22日にトゥンジじゅーしーが登場します。

冬休み中の食生活

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

地域や家庭に伝わる食文化を知ろう。
年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。

街からはクリスマスソングが流れ、クリスマスイルミネーションも目立ちはじめました。経済が厳しい状況であっても何となく気分がウキウキする12月です
子どもたちにとっては、プレゼントやケーキのあるクリスマスとお年玉がもらえるお正月と一緒にやってくる冬休みは格別だと思います。そこで、給食でも23日は「クリスマス献立」を計画しています(1食200円前後と少ない予算の中ではありますがいつもよりは豪華です。)
さて、どこの家庭でもクリスマスや正月、行事に合わせご馳走をたくさん用意するかと思います。是非、この機会に子どもたちと手作り料理で食卓を囲んでみませんか。