



今帰仁村学校給食センター

56-2106

令和5年



給食だより

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

学校給食摂取基準

- * エネルギー650kcal (小学校)
- * エネルギー830kcal (中学校)
- * たんぱく質 (小中共通)
- 摂取エネルギー-全体の13~20%
- * 脂質 (小中共通)
- 摂取エネルギー-全体の20~30%

<p>こんだて</p> <p>あかきみどり</p>	<p>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気分がウキウキする12月です♪</p> <p>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えます。</p> <p>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。</p>	<p>学校給食のレシピ公開中</p> <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。</p> <p>ぜひ、ご覧になってご家庭でもお試しください。</p>	<p>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。</p> <p>今月のおきレシ食材</p> <p>生姜 胡瓜 冬瓜 瓜 なら 南瓜 さつま芋 紅芋 なす レタス へちま ハンダ マケル 豆腐</p>	<p>1(金) ★茹でたまご</p> <p>果物 (中学生) (小学生)</p> <p>小倉あん ツナサンド</p> <p>なかよしパン ABCスープ</p> <p>大谷翔平MVPおめでとう献立</p> <p>二刀流セルフサンド</p> <p>とりにく ベーコン あすき ツナ たまご</p> <p>パン じゃがいも マカロニ さとう こくとう マヨネーズ たまねぎ にんじん セロリ トマト きゅうり くだもの</p>	
<p>こんだて</p>	<p>4(月)</p> <p>キャラメルポテト</p> <p>★シーフードサラダ</p> <p>ミートソーススパゲティ</p>	<p>5(火)</p> <p>★バナナケーキ</p> <p>麦ご飯 冬野菜カレー</p>	<p>6(水)</p> <p>子持ちししゃも揚げ</p> <p>大根飯 白菜の甘酢和え</p>	<p>7(木)</p> <p>★ニンニク葉イリチー</p> <p>きびご飯 ★沖縄風おでん</p> <p>大雪にちなんで</p>	<p>8(金)</p> <p>マセドアンサラダ</p> <p>★皮なしキッシュ</p> <p>コッパン ポトフ</p>
<p>あかきみどり</p>	<p>ぶたにく ぶたレバー だいす さかな えび いか わかめ</p> <p>スパゲティ アーモンド さつまいも さとう あぶら バター オリーブオイル こまきくらげ たまねぎ エリンギ にんじん なす きゃべつ コーン トマト きゅうり</p>	<p>ぶたにく だいす きゅうりゅう</p> <p>こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ミックスこ こむぎこ</p> <p>だいこん かぶ かぼちゃ たまねぎ にんじん フロッキー カリフラワー りんご バナナ くり</p>	<p>ししゃも だいす あぶらあげ</p> <p>こめ むぎ さとう こまあぶら あぶら</p> <p>だいこん にんじん しいたけ だいこんばはくさい みずな しょうが くだもの</p>	<p>とんせく あつあげ うすらのたまご ちくわ いか ウィナー こんぶ みそ</p> <p>こめ きび あぶら</p> <p>とうがん レタス にんにくば にんじん こんにゃく くだもの</p>	<p>ウィナー たまご きゅうりゅう なまくリー ム チーズ まめ ツナ</p> <p>パン じゃがいも マヨネーズ あぶら</p> <p>だいこん きゃべつ "にんじん" たまねぎ フロッキー マッシュルーム コーン きゅうり かぼちゃ あかピーマン</p>
<p>こんだて</p>	<p>11(月)</p> <p>もずくの中華和え</p> <p>冬瓜の中華煮井 (麦ごはん)</p>	<p>12(火)</p> <p>★ごま菓子</p> <p>じゃが芋タシャ</p> <p>かわり沖縄焼きそば</p>	<p>13(水)</p> <p>ナタデココ入り</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>コーンスープ</p> <p>★あんかけ炒飯</p>	<p>14(木)</p> <p>レンコン煮</p> <p>★和風おろしハンバーグ</p> <p>麦ご飯 さつま芋のみそ汁</p>	<p>15(金) 今帰仁小1年</p> <p>今帰仁中欠食</p> <p>大根ソテー</p> <p>冬野菜と豆乳のスープ</p> <p>★アーモンドトースト</p>
<p>あかきみどり</p>	<p>さかな もずく チキアギ とうふ</p> <p>こめ むぎ さとう あぶら こまあぶら こま でんぶん</p> <p>へちま とうがん にんじん たまねぎ しいたけ ちんげんさい もやし こまつな くだもの</p>	<p>ぶたにく ぶたレバー チキアギ ベーコン</p> <p>おきなわそば じゃがいも あぶら ツェンド こま コーンフレック マーガリン</p> <p>たまねぎ にんじん きくらげ もやし ねぎ トマト なら レズン</p>	<p>たまご ぶたにく ベーコン とうふ わかめ ヨーグルト</p> <p>こめ むぎ こまあぶら あぶら でんぶん</p> <p>ねぎ しょうが とうがん にんじん だいこん くだもの たまねぎ コーン パセリ ナタデココ みかん もハイ</p>	<p>ぶたにく おから とうふ たまご ちくわ みそ</p> <p>こめ むぎ さつまいも パン さとう あぶら</p> <p>きゃべつ ほうれんそう たまねぎ しめじ だいこん れんこん にんじん しいたけ こんにゃく いんげん</p>	<p>スキムミルク ミートボール ぶたにく まめ とうりゅう</p> <p>パン アーモンド さとう マーガリン あぶら じゃがいも こむぎこ</p> <p>はくさい たまねぎ にんじん カリフラワー だいこん エリンギ いんげん こんにゃく くだもの</p>
<p>こんだて</p>	<p>18(月)</p> <p>茎わかめの中華和え</p> <p>★芙蓉蟹</p> <p>味噌ラーメン</p>	<p>19(火)</p> <p>きびなごの ハンダマ和え</p> <p>シークワサーかけ</p> <p>麦ごはん チリムッチ汁</p> <p>食育の日</p> <p>伊是名村郷土料理</p>	<p>20(水)</p> <p>南瓜のそぼろ煮</p> <p>サバのゆず塩やき</p> <p>きびご飯 僧兵汁</p> <p>日本版</p> <p>冬至にちなみ</p>	<p>21(木)</p> <p>★イカゲソの唐揚げ</p> <p>ゆし豆腐汁</p> <p>冬至じゅうしい</p> <p>沖縄版</p> <p>冬至にちなみ</p>	<p>22(金)</p> <p>★オリヴィエサラダ</p> <p>セルフピロシキサンド</p> <p>全粒粉パン ボルシチ</p> <p>ウクライナ料理</p>
<p>あかきみどり</p>	<p>ぶたにく みそ たまご かに わかめ ツナ</p> <p>ちゅうかめん こまあぶら さとう でんぶん こま</p> <p>きくらげ にんじん もやし はくさい にんじん なかねぎ コーン しいたけ だいこん きゅうり ねぎ</p>	<p>ぶたにく きびなご かつおぶし みそ</p> <p>こめ むぎ さつまいも いもくす さとう こま でんぶん</p> <p>とうがん にんじん しいたけ こまつな パンタマ ほうれんそう くだもの シークワサー かじゅう</p>	<p>ぶたにく あぶらあげ みそ さは とりにく だいす</p> <p>こめ きび さといも でんぶん さとう あぶら</p> <p>こぼろ れんこん はくさい にんじん しめじ えのき にんにく ゆず かぼちゃ しょうが くだもの</p>	<p>ぶたにく こんぶ チキアギ いか ゆしとうふ みそ</p> <p>こめ むぎ たいも こむぎこ あぶら</p> <p>にんじん しいたけ グリンピース ねぎ くだもの</p>	<p>ぶたにく きゅうりゅう とりささ みなまクリーム</p> <p>パン あぶら でんぶん マヨネーズ さつまいも じゃがいも はるさめ こまあぶら アーモンド オリーブ</p> <p>じょうろ ちんげんさい だいこん しいたけ きゃべつ たまねぎ はくさい トマト ピーズ きゅうり なら</p>
<p>こんだて</p>	<p>25(月) 2学期終業式</p> <p>クリスマスケーキ</p> <p>クリスマスシチュー</p> <p>ターメリックライス</p> <p>クリスマス献立</p>	<p>冬至と食べ物</p> <p>冬至は、1年のうちで最も昼の時間が短く夜が長い日で、この頃から寒さがきびしくなります。沖縄では「トゥンジーピーサ」といい、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、田芋などを入れた「トゥンジージュシー」を作り、ご先祖様へ供え家族の健康と繁栄を願ったあと、みんなでいただきます。</p>	<p>冬休み中の食生活</p> <p>もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。</p>	<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう</p>	<p>いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう</p>
<p>あかきみどり</p>	<p>とりにく とうりゅう チーズ</p> <p>こめ むぎ さとう こむぎこ じゃがいも マーガリン あぶら</p> <p>たまねぎ マッシュルーム にんじん フロッキー コーン</p>		<p>おやつを食べるときは、時間と量を考えよう</p>	<p>地域や家庭に伝える食文化を知ろう。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。</p>	

学校給食費は、期限内に納めましょう。