



令和6年



# 給食だより

今帰仁村学校給食センター

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。

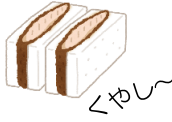


食品群	体内でのたらしき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる



## 人気なサンドイッチの具が給食に登場!

今帰仁小学校の1位はカツサンドでした。



村内小中学校図書館にて『サンドイッチにはさまたいやつよっといで』岡田よしか作の絵本に出てくるメニューから給食絵本総選挙がおこなわれ、候補者たちのなかから一品のサンドイッチが選出されました!!!

そんな選挙を勝ち抜いたサンドイッチが今月登場します\*

3校の心をつかみ断トツの1位

こ ん だ て	2(月) ココナツミルク ウィンナーのチリドック コッペパン きゃべつスープ <b>チリドックを作ろう♪</b>	3(火) ★沖縄シナモンの林檎ケーキ 県産マグロのそぼろ丼 (麦ごはん) 沖縄風みそ汁	4(水) 果物 茎わかめの和え物 カレーうどん じゃが丸くん	5(木) カップ肉まん ★キムチ炒飯 もずくナムル	6(金) じゃが芋とニンニク葉イリチー 麦ご飯 ★沖縄風おでん 大雪にちなんで
あ か き み ど り	ウィンナー だいす まめ ぎゅうにく ぶたにく ちきあぎ ぎゅうにゅう パン あぶら タピオカ ココナツミルク さとう たまねぎ きゃべつ にんじん えのき こまつな セロリ もも みかん ぶどう	まぐろ ぶたにく とうふ みそ たまご ぎゅうにゅう こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ アーモンド マーガリン たまねぎ こまつな コーンしょうが にんじん しめじ きゃべつ カラキりんご	ぶたにく あぶらあげ チーズ とうにゅう わかめ ツナ ぎゅうにゅう うどん あぶら くり じゃがいも でんぶん さとう こまあぶら こまつな たまねぎ にんじん アスパラ エリンギ だいこん きゅうり くだもの	たまご ぶたにく ぎゅうにゅう だいす チーズ もずく チキアギ こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう でんぶん こまつな たまねぎ あかびーまん なら きくらげ はくさい もやし にんじん こまつな	ぶたにく あつあげ うすらのたまご ちくわ こんぶ いか みそ ぎゅうにゅう こめ むぎ じゃがいも あぶら とうがん こんにやく こまつな にんにくば しまにんじん くだもの

こ ん だ て	9(月) ★スパゲッティサラダ ボルシチ セサミガーリックトースト	10(火) 中学2年欠食 くるみ和え 大根飯 豆腐の野菜かけ	11(水) 中学2年・3年欠食 なかよし杏仁豆腐 ★中華風卵スープ ホイコーロー丼 (麦ごはん)	12(木) 天底小5年・6年 今帰仁中2年・3年欠 スルルーの にんにく風味揚げ じゃが芋タシヤー かわり沖縄焼きそば	13(金) 天底小5年・6年 今帰仁中3年欠食 五目煮豆 サバのゆず味噌焼き 麦ご飯 けんちん汁
あ か き み ど り	ぎゅうにく たまご なまクリーム ぎゅうにゅう パン マーガリン あぶら こまつな じゃがいも スパゲティ マヨネーズ にんじん たまねぎ きゃべつ ピーツ トマト きゅうり あかびーまん	ちきあぎ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう こめ むぎ あぶら さとう でんぶん あぶら ココナツミルク かんてん だいこん にんじん しめじ だいこん とうがん たまねぎ とうもろこし しょうが はくさい ほうれんそう もやし くだもの	ぶたにく みそ とうふ たまご ぎゅうにゅう こめ むぎ あぶら さとう でんぶん あぶら ココナツミルク かんてん きゃべつ もやし にんじん ながねぎ きくらげ ピーマン はくさい しいたけ ちんげんさい みかん	ぶたにく ぶたレバー ちきあぎ きびなご ベーコン ぎゅうにゅう おきなわそば あぶら でんぶん じゃがいも たまねぎ にんじん きくらげ もやし ねぎ なら くだもの	とりにく とうふ あぶらあげ サバ みそ だいす こんぶ ぎゅうにゅう こめ むぎ さとういも あぶら さとう だいこん ごぼう にんじん ねぎ ゆず こんにやく れんこん くだもの

こ ん だ て	16(月) じゃが芋とアスパラのソテー ★フルーツサンド 冬野菜のスープ 兼次小*天底小*今帰仁中で1位 フルーツサンド	17(火) ★ナッツと小魚だよ 鶏ごぼう丼 呉汁 (麦ごはん)	18(水) ★パインカステラ 切干大根の和え物 ★ちゃんぽん麺	19(木) 果物 ハンダマのごま和え イカゲソの唐揚げ 麦ご飯 チリムッチ汁 毎月第3木曜日 琉球料理の日 毎月19日 食育の日(伊是名村)	20(金) 大根のうっちゃん漬け ゆし豆腐汁 冬至にちなんで
あ か き み ど り	さかな なまクリーム ぎゅうにゅう パン じゃがいも あぶら きゃべつ たまねぎ にんじん かぶ フロッコリー カリフラワー みかん パナナ いちご キウイフルーツ アスパラ エリンギ	とりにく だいす あぶらあげ カエリ みそ ぎゅうにゅう こめ むぎ あぶら さとう こまつな じゃがいも アーモンド みずあめ ごぼう たまねぎ にんじん きぬさや こんにやく だけこの だいこん かぼちゃ しめじ	ぶたにく いか えび かまぼこ たまご ぎゅうにゅう ひじき ちゅうかめん あぶら こまつな こむぎこ マーガリン パター さとう はくさい きゃべつ たまねぎ にんじん もやし きぬさや きくらげ きりぼし だいこん きゅうり パインレーズン	ぶたにく みそ いか しらす けずりぶし ぎゅうにゅう こめ むぎ さつまいも いもくず こむぎこ あぶら こまつな さとう とうがん にんじん しめじ こまつな はんだま からしな くだもの	ぶたにく こんぶ ちきあぎ とうふ あおさ みそ こめ むぎ だいも あぶら さとう にんじん しめじ グリンピース ねぎ だいこん くだもの

こ ん だ て	23(月) 今帰仁中欠食 ロソッリ シナモンロール シエニケイト	24(火) 魚のバジル焼き チキンライス ★ポテトサラダ クリスマスイブ♪	25(水) 2学期終業式 クリスマスパフェ クリスマスサラダ クリームパンネ フライドチキン メリークリスマス♪	学校給食のレシピ公開中 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。 	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、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。
あ か き み ど り	ヨーグルト ウィンナー まめ とうにゅう ぎゅうにゅう あぶら こむぎこ さとう ツナ モンシュガー こくとう たまねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム コーン だいこん きゅうり ピーマん くだもの	とりにく さかな チーズ ソーセージ たまご ジョア こめ むぎ あぶら じゃがいも マヨネーズ たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン ピーマん きゅうり にんじん くだもの	ツナ ベーコン とりにく とうふ スキムミルク なまクリーム チーズ とうにゅう ぎゅうにゅう マカロニ あぶら こむぎこ パター でんぶん さとう チョコ たまねぎ こまつな しめじ トマト フロッコリー コーン あおまめ だいこん もも みかん パイン		

## 冬休み中の食生活

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。

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なります。
---------------------	-----------------------	-----------------------	--