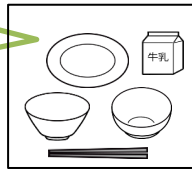




12月こんだてひょう

欠食がある時は
学校名表示



金武町立学校給食センター
☎968-2640

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	<p>かぜに負けない体をつくろう!</p> <p>日が暮れるのも早くなり、朝晩の冷え込みが感じられるような季節になりました。これから年末にかけて大掃除やお正月の準備など慌ただしくなりますが、規則正しい生活で元気に新しい年を迎えましょう。かぜを予防するには、こまめな手洗いと栄養・睡眠をしっかりとることが大切です。かぜに負けない体をつくりましょう。</p> <p>感染症予防に「ビタミンACE」を!</p>			<p>12月 金武町生産食材</p> <p>パイアヤ ねぎ とうがん いら しいたけ 田芋 豆腐</p> <p>学校給食では金武町内産、 県産食材を中心に活用し 給食を提供しています。</p>		<p>1(金)</p> <p>みかん さつまいものアーモンドがらめ</p> <p>あさりのスパゲティ 大根サラダ</p> <p>牛乳 あさり とりささみ ベーコン 大豆</p> <p>スパゲティ 油 三温糖 ドレッシング さつまいも アーモンド</p> <p>玉ねぎ エリンギ ビーマン トマト コーン にんにく 大根 きゅうり にんじん みかん</p>
	あか	<p>ビタミンA</p> <p>色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる</p> <p>にんじん かぼちゃ ほうれん草 レバー ウナギ</p>	<p>ビタミンC</p> <p>野菜、果物、いも類に多く含まれる</p> <p>ブロッコリー いちご 赤ピーマン 柿 キウイフルーツ ジャがいも</p>	<p>ビタミンE</p> <p>色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる</p> <p>アーモンド ひまわり油 モロヘイヤ かぼちゃ トラウトサーモン</p>		
	き	<p>4(月)</p> <p>アーモンドカル 魚のピザ焼き ウッチンピラフ 大根のレモン和え</p>	<p>5(火)</p> <p>バナナ ピビンパの具 (肉・錦糸卵入り野菜) 麦ごはん わかめスープ</p>	<p>6(水)</p> <p>さばのスパイス焼き ひじきチーズサラダ 黒糖パン ポークビーンズ</p>	<p>7(木) 嘉芸小6年 欠食</p> <p>揚げ豆腐のみぞれあんかけ 白菜のシークワサー和え ゆかりごはん 根菜のごま汁</p>	<p>8(金) 嘉芸小6年 欠食</p> <p>大根とささみのしょうがあえ りんご 沖縄やきそば ジャがいもタシヤー</p>
	みどり	<p>牛乳 鶏肉 ほき ツナ チーズ 片口いわし</p> <p>米 麦 砂糖 でん粉 アーモンド ごま</p> <p>玉ねぎ 人参 しいたけ ビーマン 大根 ほうれん草 パプリカ トマト グリーンピース レモン果汁</p>	<p>牛乳 錦糸卵 絹ごし豆腐 牛肉 わかめ</p> <p>米 麦 でん粉 ごま油 三温糖 ごま</p> <p>玉ねぎ 人参 しいたけ にんじん きくらげ とうがん 長ねぎ にんにく えのき パナナ</p>	<p>牛乳 豚肉 大豆 いんげん豆 さば ひじき チーズ</p> <p>パン 油 ジャが芋 小麦粉 さとう ドレッシング</p> <p>玉ねぎ にんじん ビーマン にんにく きゅうり コーン トマト レモン果汁</p>	<p>牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 大豆 豆腐 しらす 糸けすり</p> <p>米 麦 ジャがいも 里芋 ごま でん粉 小麦粉 油 砂糖 こんにゃく</p> <p>にんじん キャベツ もやし ねぎ 大根 きゅうり しょうが にんにく いら りんご</p>	
こ ん だ て	<p>11(月) 金武中 欠食</p> <p>みかん きびなごの南蛮漬け 中華ちまき風 炊き込みごはん パンパンジー</p>	<p>12(火)</p> <p>ヨーグルト和え タコライスの具 (ミート・チーズ) 麦ごはん ミネストローネ</p>	<p>13(水)</p> <p>チーズ かぼちゃサラダ サーモンフライ バーガーパン ポトフ</p>	<p>14(木)</p> <p>炒りたまご やきのり じゃんぼおにぎり (麦ごはん、油みそ) いものこ汁</p>	<p>15(金)</p> <p>紅芋スイーツポテト きのこスパゲティ 大豆のマリネ</p>	
あか	<p>牛乳 ハム ひじき きびなご とりささみ</p> <p>米 麦 でん粉 米粉 油 三温糖 ごま</p> <p>しいたけ たけのこ 長ネギ 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく シークワサー 大根 きゅうり もやし コーン みかん</p>	<p>牛乳 牛肉 豚肉 チーズ 大豆たんぱく 鶏肉 ベーコン いんげん豆 ヨーグルト</p> <p>米 麦 でん粉 油 砂糖 ジャがいも</p> <p>玉ねぎ 人参 しめじ トマト 玉ねぎ にんにく キャベツ パセリ にんにく みかん缶 黄桃缶 バイン缶</p>	<p>牛乳 ウィンナー 鮭 チーズ</p> <p>パン 油 ジャが芋 小麦粉 さとう ドレッシング</p> <p>玉ねぎ にんじん 白菜 かぼちゃ たまねぎ パセリ トマト レモン果汁</p>	<p>牛乳 ツナ みそ 豆腐 のり たまご 鶏肉 豚肉</p> <p>米 麦 アーモンド 三温糖 油 里芋</p> <p>にんじん 大根 えのき ねぎ 玉ねぎ キャベツ ピーマン にんにく</p>	<p>牛乳 ベーコン 大豆 ひよこ豆 えんどう豆 ハム</p> <p>スパゲティ 油 三温糖 紅イモ バター 生クリーム アーモンド</p> <p>しめじ エリンギ しいたけ 玉ねぎ にんじん ほうれん草 にんにく しょうが ハム パプリカ きゅうり</p>	
き	<p>18(月)</p> <p>さばのソース焼き バナナ かやくごはん 白和え</p>	<p>19(火)</p> <p>大根ともすくのキムチ和え ぎょうざ 麦ごはん マーボー冬瓜</p>	<p>20(水)</p> <p>チョコ大豆 パイアヤ牛肉ソテー チーズオムレツ なかよしパン 白菜スープ</p>	<p>21(木) 冬至の行事食</p> <p>みかん 魚のシークワサーソースかけ とろんじいじゅーし イカとにんにく葉炒め</p>	<p>22(金) 終業式</p> <p>クリスマスケーキ カラフルサラダ もみの木ハンバーグ 麦ごはん 米粉ルウのハヤシチュー</p>	
あか	<p>牛乳 鶏肉 みそ さば ツナ 細切昆布</p> <p>米 麦 里芋 砂糖 ごま 油 こんにゃく</p> <p>ごぼう にんじん ねぎ ほうれん草 パナナ しょうが</p>	<p>牛乳 豚肉 大豆たんぱく 豆腐 もすく みそ 鶏肉</p> <p>米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま 小麦粉</p> <p>冬瓜 人参 玉ねぎ ねぎ 大根 キャベツ にんにく しょうが 白菜 きゅうり いら</p>	<p>牛乳 ベーコン 大豆粉 たまご チーズ 牛肉</p> <p>パン ジャが芋 三温糖 チーズ 油 ココアパウダー でん粉</p> <p>玉ねぎ 人参 白菜 セロリ にんにく しめじ パパイア</p>	<p>牛乳 豚肉 いか さつま揚げ ほき</p> <p>米 麦 田芋 油 でん粉 小麦粉 こんにゃく</p> <p>人参 ねぎ しいたけ キャベツ みかん にんにく しょうが レモン果汁 シークワサー果汁</p>	<p>牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 牛肉 大豆粉</p> <p>米 麦 ジャがいも 三温糖 パター ココア 油 米粉ハヤシルウ 生クリーム 米粉 水あめ</p> <p>玉ねぎ 人参 いんげん にんにく コーン ブロッコリー カリフラワー パプリカ</p>	

~ 献立のお知らせ *~* 冬至(とろんじー)について

冬至は1年で最も昼が短く夜が長い日です。冬至のことを方言で「とろんじー」といい、その頃から「とろんじーびーさー」と言って寒さが一段と厳しくなります。沖縄の家庭ではお米に豚肉や人参、田芋が入ったとろんじージュシーを作ります。田芋を使うことが特徴でこれを先祖にお供えして家族の健康と繁栄を願います。私たちの金武町でも田芋の栽培が盛んですね。田芋にはカルシウムや鉄分、ビタミン類が多く含まれ、ネバネバの成分は「ムチン」といって肝臓の働きを助けてくれます。また糖分が多いので体を温めてくれます。栄養いっぱいのもじゅーしを食べると、とろんじーびーさーもどこかへ飛んでいってしまいそうですね。金武町産の田芋を美味しくいただきます!



★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★こまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>